

PLAYBOY

NAJPREDÁVANEJŠÍ PÁNSKY
MESAČNÍK VIAC AKO 20 ROKOV

WWW.PLAYBOY.SK

INTERVIEW

Milan
ONDRÍK

20Q

Martin
ŠMAHEL



08 | 2019
3,99 €

Stephanie Ayala
Elena Romanova
Amy Rebecca



LOMBARDI
FASHION HOUSE

DOKONALÝ
RELAX
V SENCI



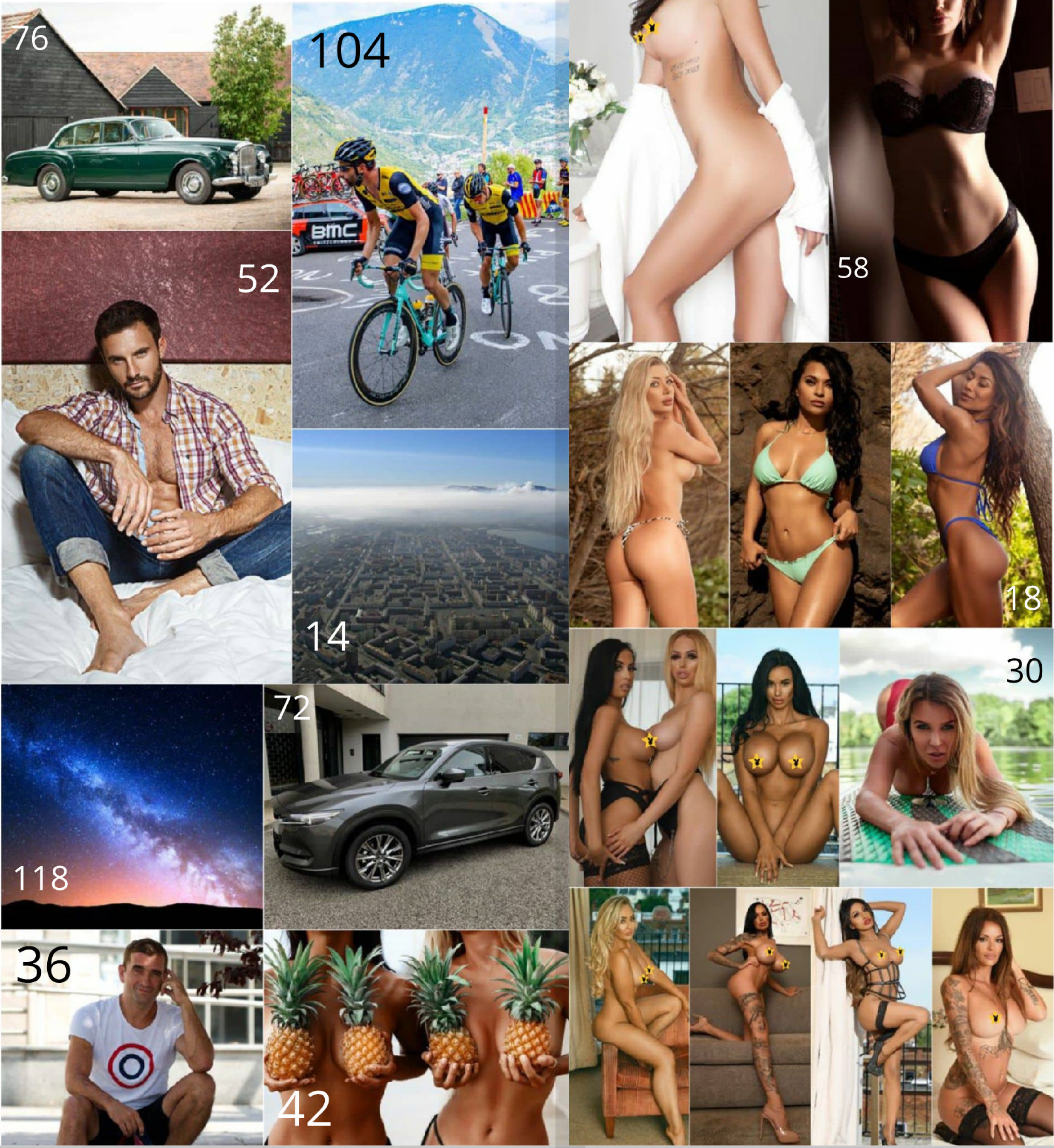
SAIWELLNESS.
SENEC

www.saiwellness.sk

OBSAH

LUXURY Zábava na greene	4
CESTOVANIE Najhoršie miesto na život?	14
PICTORIAL Elena Romanova, Amy Rebecca, Stephanie Ayala	18
TÉMA Černobyľ sa u nás zopakovať nemôže	26
PICTORIAL Masha Emec	30
INTERVIEW Milan Ondřík	36
HOTLIST Playboy na love trendov	42
SEX Sex, lži a špionáž	48
20Q Martin Šmahel	52
PLAYMATE Alexis Evelina	58
AUTO SNOV Mazda CX-5	72
AUTO REVIEW Seat Tarraco	74
AUTO LEGENDY Bentley S2 Flying Spur	76
PICTORIAL Magdalena Sobol	78
HIGHSTYLE Príbeh 200-eurového smoothie	84
HITPARÁDA 10 obrazov, ktoré by mal poznať každý	90
FÓRUM Cestné vlaky, ktoré prevezú čokoľvek	94
FITNESS Obrátený plank	98
MOTOŠPORT Krok k Olympu: Formula 2	100
ŠPORT Čaro španielskych ciest	104
PICTORIAL British Babes	106
UMENIE Drahoň Prihel	116
CIVILIZÁCIA Galaxia, ktorá zmenila naše chápanie vesmíru	118

PLAYBOY
August 2019



EDITORIÁL

Aj vy patríte k divákovi, ktorých doslova pohltí seriál Černobyľ z produkcie HBO? Aj vo vás drieme neistota spojená s využívaním jadrovej energie na výrobu elektrickej energie a strach, že aj u nás by mohlo dôjsť ku katastrofe podobných rozmerov? Aby sme vaše obavy aspoň trochu rozptýlili, v najnovšom čísle nášho magazínu sme sa bližšie pozreli na využívanie atómovej energie v dvoch fungujúcich atómových elektrárnach – v Jaslovských Bohuniciach a v Mochovciach. Vedeli ste, že Slovensko patrí k úplnej špičke krajín využívajúcich jadrovú energiu? Z hľadiska celkového podielu tohto typu energie nám patrí tretie miesto s podielom až 55 percent. No hoci obe naše elektrárne vychádzajú zo sovietskych predlôh, predsa len ide o odlišný typ jadrových reaktorov, ako bol ten, ktorý vybuchol v Černobyle. Navyše, systém ochrany je aj pod vplyvom udalostí z roku 1986 na oveľa vyššej úrovni.

Okrem tejto témy vám v našich pravidelných rubrikách prinášame ďalšie zaujímavosti zo sveta športu, biznisu, kultúry, motorizmu a podobne, aby ste mohli stráviť časť horúceho leta v spoločnosti stále najobľúbenejšieho svetového pánskeho magazínu a podozvedali sa všakovaké informácie. Čo najviac si užívajte leto bez nehôd a katastrofických udalostí a zostaňte s nami aj naďalej.

Marek Horváth
šéfredaktor

ZÁBAVA NA GREENE

Keď je reč o golfe, väčšina z nás si predstaví prestížne turnaje okruhu PGA, elegantne oblečených hráčov a luxusné rezorty. Pomerne jednoduchá hra nevyžaduje veľa vybavenia. V podstate len dva kusy – správne „železo“ a loptičku. Aj tie však môžu stať poriadny balík.

Text: ANDREJ OROL

Správny švih

Malá, sféricky symetrická biela loptička sa dá odpáliť rôznymi „železami“, ale ani to najlepšie vybavenie nepomôže k dobrému výsledku na zelenej pažiti. Alfou a omegou úspechu sú stovky hodín tréningu. Až potom dokážete ako hráči oceniť kvalitné vybavenie a rovnako platí, že až s vycibrenou technikou odpalu dokážete vnímať také detaily, ako zakrivenie horizontu, rýchlosť vetra či iné premenné, ktoré síce v konečnom dôsledku zohrávajú veľkú rolu, ale amatéri si ich nedokážu všimnúť, pretože sa sústreďia na základy. Profesionálni golfisti s dobrým hendikepom sa vyžívajú v návštevách náročných ihrísk. Jedným z takých greenov je napríklad Tactu Golf Club rezort, ktorý sa nachádza v Peru v nadmorskej výške 4 369 metrov, čo z neho robí najvyššie položený golfový areál na svete. V takejto výške je nižšia hustota vzduchu, čo markantne ovplyvňuje aerodynamické vlastnosti odpaľovaných loptičiek. Firmy ich vyrábajú s rozličným počtom priehlbínok

a dokopy ich tak na loptičkách nájdeme od 330 až po 500, no bežná loptička má 336 jamôk. Verzie s nižším alebo vyšším počtom sú určené práve do špecifických podmienok, kde panuje vyššia vlhkosť vzduchu alebo premenlivé počasie. Hráči golfu dobre vedia, že v lete doletia loptičky oveľa ďalej, než v studených dňoch na jeseň, čo spôsobuje teplo, vďaka ktorému sa plastový povrch s priehlbinkami lepšie správa vo vzduchu. Veľa hráčov však prioritne rieši palice, s ktorými hráva. Väčšina moderných kusov má jadro tvorené prepletanými karbonovými vláknami, ktoré majú zaručiť nielen lepšie vyváženie, ale aj minima-

lizovať vibrácie vznikajúce tesne po odpale. Problémom však je, že golf nie je len o odpale, potrebujete palice na pitch, čipy či paty, ktoré navyše musíte v niečom prenášať. Cena potrebného vybavenia tak strmo rastie a nie je výnimkou, keď všetky kusy setu aj s oblečením nakoniec atakujú sumu 10 000 eur. Nákupom sa investície ani zďaleka nekončia, hráči si platia nákladných trénerov aj drahé ročné členstvá. Areály väčšiny klubov však vyzerajú ako luxusné rezorty, a tak niet divu, že v nich hráči ročne strávia desiatky hodín.

Minimum úderov

Ihriská sa skladajú zväčša z 9- alebo 18-jamkového greenu, pričom jedno kolo na 9-jamkovej ploche predstavuje v podstate minimálne 18 odpalov, pretože sa chodí dvakrát 9 jamiek a cieľom je zahrať čo najmenej odpalov. Ideálne potom hole in one, čo je vysnívaná meta azda každého golfistu. Trafiť však jamku jedným odpalom chce aj poriadny kus šťastia a niektoré rezorty vypisujú aj tučné odmeny na najnáročnejšie jamky,

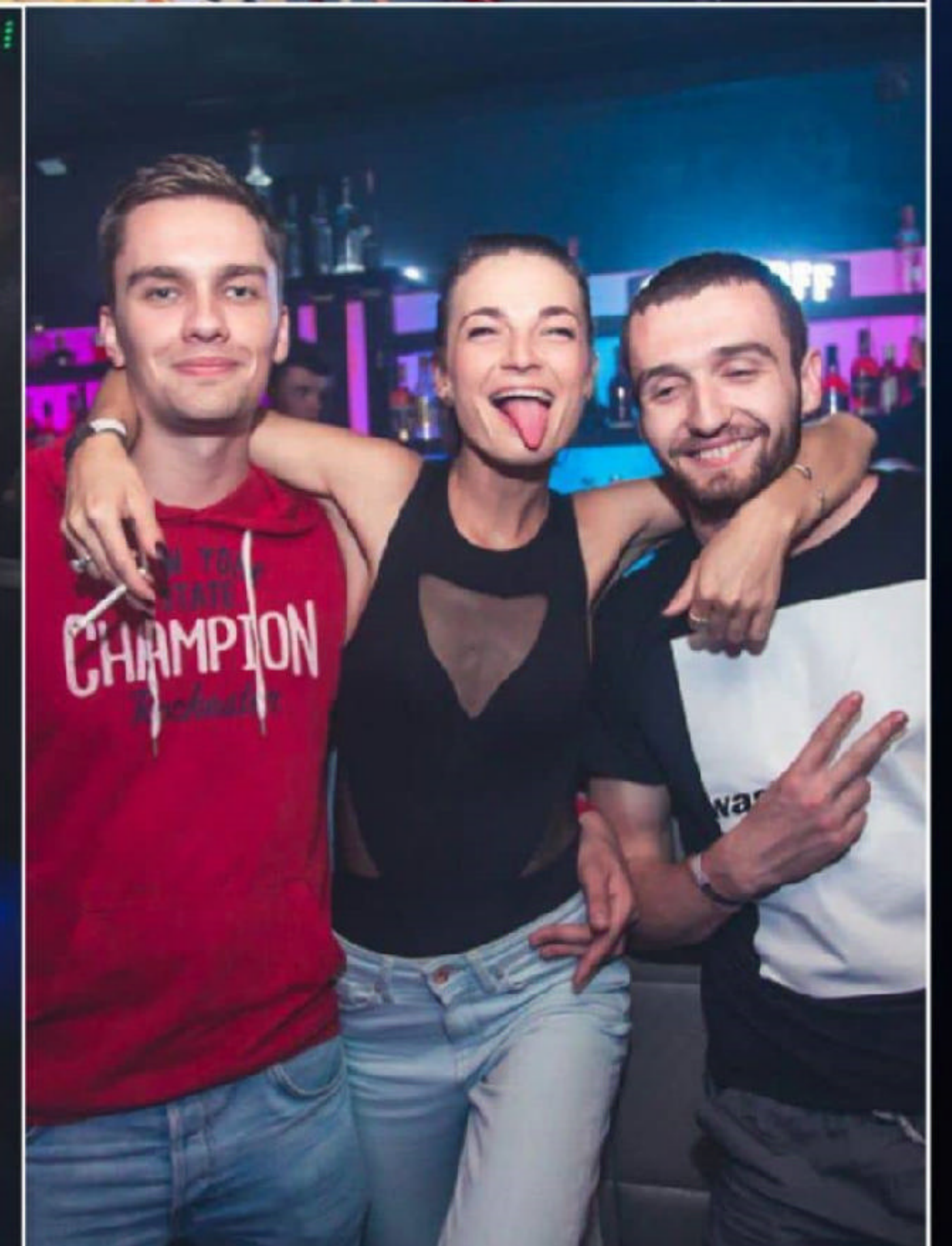
keďže vedia, že je takmer nemožné ich zahrať na prvý šup. Svoje by o tom vedel povedať Rory Sabbatini či Rory McIlroy, ktorí hrávajú turnaje PGA, no ani svetové hviezdy nezahrali počas kariéry veľa hole in one. Každopádne, golf je o pasii spojenej s pobytom v prírode, o pocite z komplexného pohybu pri prvom odpale, vyžadujúcom kombináciu milimetrovej presnosti, sily a najmä rytmiky dychu. Iste, s hrou sa spájajú vysoké náklady a márnотratní môžu rozhádzať na vybavení pokojne päťdesiat či viac tisíc eur, ak túžia po individuálne upravených kusoch, no s trochu triezvym prístupom vás ako amatéra nezruinuje ani po rokoch. ♣

Universe137Studios **PLAYBOY** Promo Party



#GOLUXURY Playboy Promo Party bola aj v júli plná luxusu. Správnú dávku prestíže dodal tomuto veľkolepému eventu najnovší Rolls Royce Phantom 8. Priviezli sa na ňom modelky a naša spolumajiteľka Playboy Slovakia – BARBORA KORTIS HRUBANOVA. Júlové číslo ušatého mesačníka sa krstilo v centre hlavného mesta vo vychytenom GREAT CLUB-e. O drahé bublinky sa postarala spoločnosť MUMM CHAMPAGNE. VIP hostia si ich mohli užívať až do rána bieleho.





Playboy Slovakia Photoshoot Casting

UPCOMING PHOTOSHOOTS

DATE	LOCATION
03-09 JULY	LONDON
10-11 JULY	SOUTHAMPTON (ENGLAND)
12-15 JULY	SLOVAKIA
02-06 AUGUST	LAS VEGAS
11-18 AUGUST	JAMAICA
15-18 OCTOBER	POLAND
24-29 OCTOBER	MELBOURNE (AUSTRALIA)
30 OCT - 02 NOV	NEW ZEALAND
03-05 NOVEMBER	FIJI
06-11 NOVEMBER	GOLD COAST (AUSTRALIA)
12-15 NOVEMBER	BALI (INDONESIA)
21-24 NOVEMBER	LONDON
25 NOV - 02 DEC	TENERIFE (SPAIN)

PLAYBOY
UNIVERSE 137
PLAYBOY SLOVAKIA
PHOTOSHOOT CASTING

FRI | 12.7.2019
from 22.00
DJ MAGHI & DJ HAJTKOVIC

18+

© @universe137studios | @Luis Gomez | www.universe137studios.com

Logos: PLAYBOY, FHM, MAXIM, UNIVERSE 137 STUDIOS

UROLOGY.SK

PRIVÁTNÁ UROLOGICKÁ AMBULANCIA MUDr. ROMAN SOKOL A KOLEKTÍV

**Máte problém s EREKCIU?
Ponúkame riešenie!**



**Viac informácií na
liecba-erekcie-razovou-vlnou.sk**

Najhoršie miesto na život?

Ruské mesto Noriľsk patrí medzi najhoršie miesta na život. Podľa niektorých je dokonca tým najhorším. Leží na Sibíri, kde väčšinu roka mrzne, je takmer bez spojenia s ostatným svetom a v zime tam šesť týždňov nevychádza slnko. K tomu treba ešte pripočítať silne znečistené životné prostredie. Napriek týmto odradzujúcim životným podmienkam je Noriľsk domovom pre zhruba 175 000 ľudí. Dôvod, prečo sa rozhodli žiť na tomto mieste, je prostý: Noriľsk je sídlom jednej veľkej fabriky.

Text: PATRIK ZBRÁNSKY

Noriľsk leží odrezaný od sveta uprostred Sibíri. Nachádza sa vyše sto kilometrov za severným polárnym kruhom a je tak najsevernejšie položeným mestom sveta s viac ako stotisíc obyvateľmi. Väčšinu roka panuje v Noriľsku tuhá zima, príjemnejšie počasie s teplotami nad 15 °C prichádza len na pár krátkych týždňov v júli a auguste. Stáva sa tak počas polárneho dňa, keď slnko nad týmto územím na zhruba šesť týždňov nezapadá. Inak si jeho obyvatelia musia zvyknúť na teploty pod nulou sprevádzané silným vetrom a snežením. Snehové búrky mesto sužujú viac ako sto dní do roka a sneh sa nestíha roztopiť ani počas krátkeho leta. V decembri až februári klesá priemerná denná teplota k -30° C,

pričom vôbec najnižšia teplota, akú kedy v meste namerali, bola -53,1 °C.

Mesto postavili väzni

Dôvodom, prečo je na tomto nehostinnom mieste ochotných žiť takmer dvestotisíc ľudí, je slušne ohodnotená práca v miestnej spoločnosti Nornickel, ktorá je svetovou jednotkou v ťažbe niklu a paládia. Továreň a aj samotné mesto vybudovali väzni z gulagu. Do Noriľského nápravného tábora posielali komunisti medzi rokmi 1935 až 1956 na nútené práce tisíce ľudí a odhaduje sa, že sa ich tam celkovo vystriedalo viac ako trisťtisíc. Na mieste, kde sa pod povrchom nachádzajú svetovo najväčšie zásoby niklu a paládia, vybudovali

nielen samotný ťažobný komplex, ale aj mesto pre jeho zamestnancov. Naprojektovali ho architekti priamo z gulagu. Pri jeho plánovaní sa pritom zamerali na to, aby boli budovy čo najbližšie pri sebe a poskytovali tak ochranu pred vetrom. Medzi jednotlivými budovami sa často nachádzajú len úzke priechody. Jednou z mála výnimiek je hlavná ulica „Leninskij prospekt“, ktorá je širokou triedou s honosnými budovami v typickej sovietskej architektúre. Spoločnosť Nornickel, v minulosti známa ako Noriľsk Nikel, bola až do rozpadu Sovietskeho zväzu štátnym podnikom. Krátko po páde komunizmu sa však dostala do veľkých dlhov a profitovať znovu začala až po privatizácii.

Jedným z jej menšinových akcionárov je aj ruský milionár Roman Abramovič, známy najmä ako majiteľ futbalového klubu Chelsea Londýn.

Dožijú sa len 50 rokov

Ekonomická prosperita si však zákonite vyberá svoju daň v podobe devastácie životného prostredia. Noriľsk a jeho okolie patria k najznečistenejším miestam na svete. Ťažba a tavenie niklovej rudy sú zodpovedné za znečistenie vzduchu, smog, kyslé dažde či výskyt škodlivých látok v pôde a vode. Hoci badať určité úsilie o zlepšenie situácie a redukciu emisií, mesto je už tak silno zasiahnuté, že jeho obyvatelia majú predpokladanú strednú dĺžku života len 50 rokov. Pra-

covníci fabriky odchádzajú do dôchodku už ako 45-roční a inak majú nárok na deväťdesiat dní dovolenky každý rok. Je to však len slabá kompenzácia za to, že mnohí z nich trpia problémami s dýchaním, majú defekty kože a výrazne vyššie riziko rakoviny. Občianska vybavenosť v meste je slabá a keďže mesto obklopuje tundra, ľudia v Noriľsku žijú v izolácii. Nemajú veľa priestoru na relax či zmysluplné trávenie voľného času. Deti sa nemôžu hrať von, chýbajú parky s akýmkoľvek stromami či športoviská. Mnohí preto trpia depresiami.

Cudzinci s obmedzeným vstupom

Do mesta sa dá dostať prakticky iba letecky. Cestné či železničné spojenie

so zvyškom krajiny neexistuje. Noriľsk je prepojený železnicou len so sto kilometrov vzdialeným mestom Dudinka. Železnica sa využíva na prepravu spracovaného niklu do sveta, keďže z Dudinky ležiacej na rieke Jenisej sa následne lodnou dopravou cez Severný ľadový oceán dostáva ku zákazníkom. Aké-také cestné spojenie existovalo v dobe stalinizmu, kedy do gulagu smerovali tisíce ľudí. Táto cesta vtedy dostala prezývku „Cesta smrti“. Cudzinci sa dnes do mesta dostanú len zriedka. Potrebujú na to špeciálne povolenie od miestnych úradov a ročne ich preto Noriľsk navštívi len okolo dvesto. ♡





Stephanie
Ayala

Elena
Romanova

Amy
Rebecca

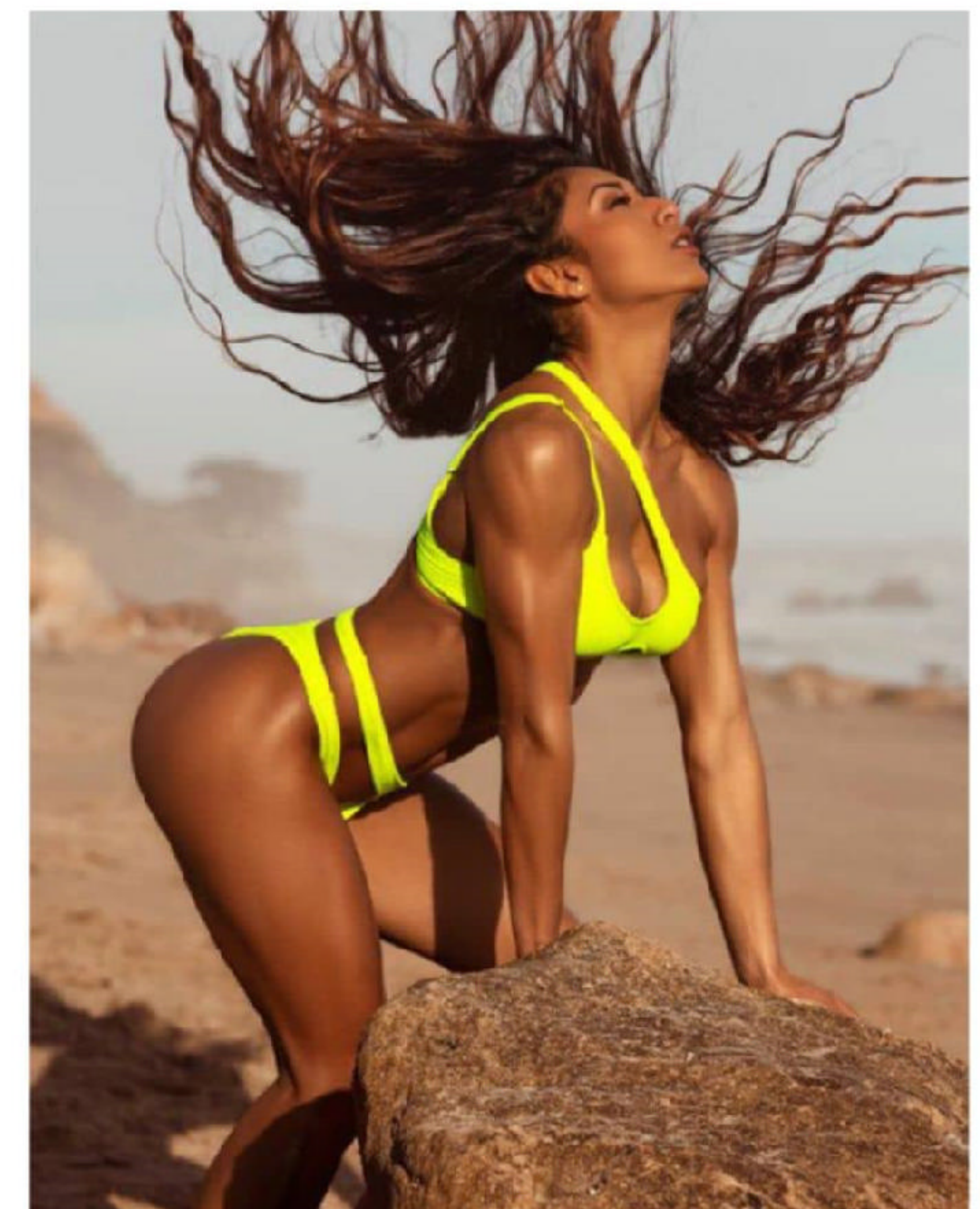
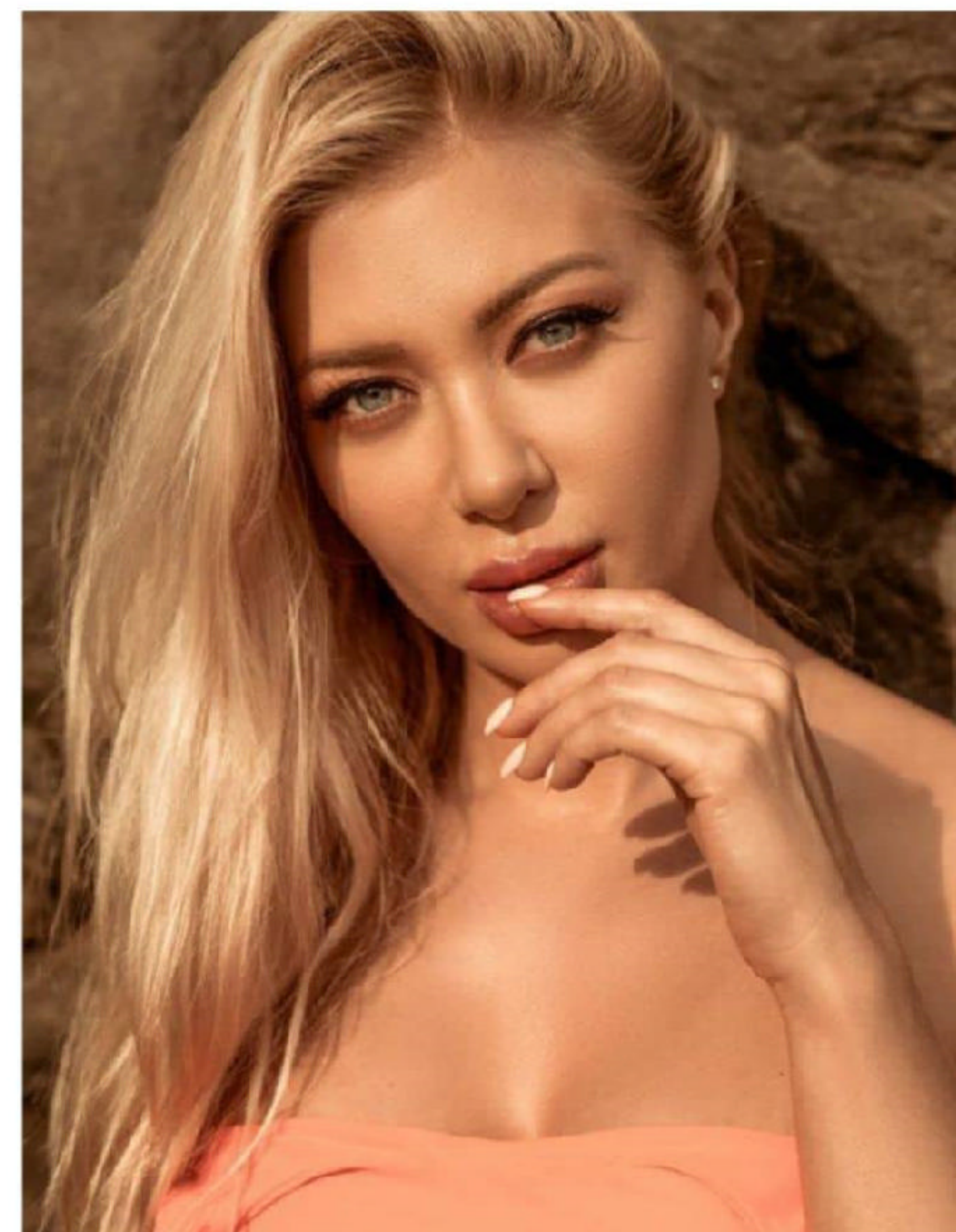
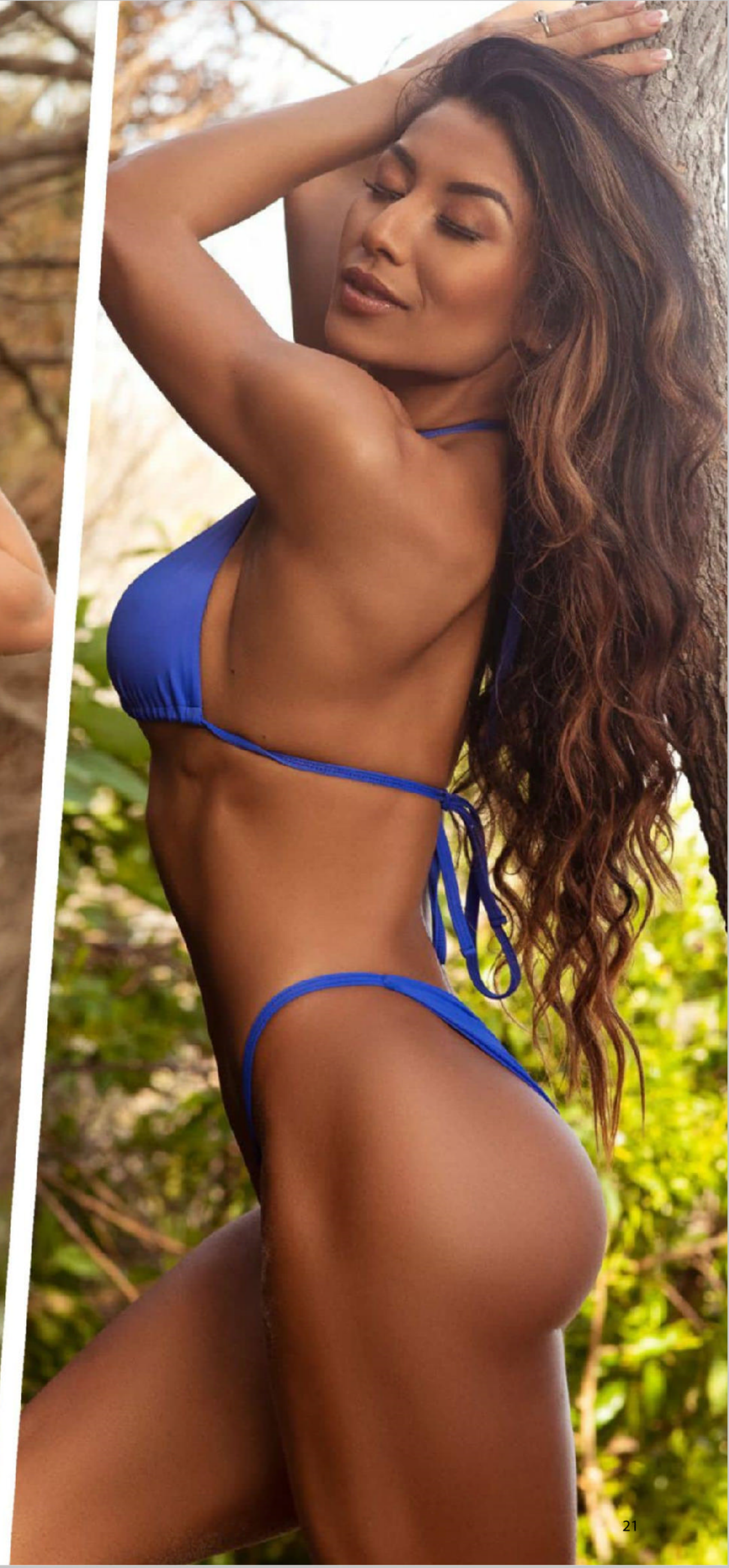


Foto: JENTRIE BENTLEY, @JENTRIEE



Amy Rebecca

Amy imponujú sebavedomí muži s vášňou v srdci. Páči sa jej, keď sa ľudia k sebe pekne správajú a sú empatickí. Jej obľúbenou destináciou je divoká Ibiza.

Vek: 24 rokov
Pôvod: New York, USA



Stephanie Ayala

Milí páni, ak ste múdri, úprimní a radi športujete, tak máte u sexi Stephanie šancu. Od partnera očakáva, že ju vždy podrží, či už v dobrom, alebo zlom období. Svoj voľný čas najradšej trávi niekde na pláži.

Vek: 26 rokov
Pôvod: Dallas, Texas, USA



Elena Romanova

Elena má rada milujúcich mužov, ktorí posúvajú ženu vpred a nechávajú ju rásť. Neznáša, keď ju muž obmedzuje. Kráska rada cestuje kdekolvek, kde je obklopená ľuďmi, ktorých miluje.

Vek: 31 rokov
Pôvod: Los Angeles, USA

Jadro využívame vo veľkej miere. ČERNOBYL' sa ale u nás zopakovať nemôže

Využívanie atómovej energie je, a zrejme už aj navždy zostane, kontroverznou témou. Hoci ide o efektívny spôsob výroby elektriny, pre mnohých je získavanie energie z atómových jadier doslova strašiacom. A to najmä kvôli černobyľskej havárii z apríla 1986, ktorá sa mohla podpísať pod tisíce úmrtí v rôznych častiach Európy, keďže nebezpečné rádioaktívne látky sa vtedy uvoľnili do atmosféry a putovali podľa prúdenia vzduchu naprieč kontinentom.

Text: GUSTÁV MEDZIHRADSKÝ

Priamo na mieste havárie prišlo o život 28 ľudí. Boli to pracovníci elektrárne a hasiči, ktorí dostali smrteľnú dávku žiarenia. Neskôr zomreli ešte ďalší ľudia, takzvaní likvidátori, prípadne po zvyšok – neraz krátkeho – života bojovali so zákernými chorobami.

Mnoho ľudí má mylnú predstavu, že v Černobyle došlo k jadrovému výbuchu, čo však nie je pravda. V osudný deň explodoval pod veľkým tlakom parný kotol a to následne poškodilo reaktor štvrtého bloku elektrárne. V atómových elektrárnach totiž neprebíha jadrové štiepenie tak ako v atómových bombách, ale z atómov uránu sa uvoľňuje tepelná energia kontrolovane a vyvážené. Ďalej to už funguje ako v bežnej tepelnej elektrárni na uhlie, keď uvoľnené teplo slúži na zohriatie vody v parnom kotle, vznik vodnej pary a následné roztočenie turbín produkujúcich elektrickú energiu.

Používame sovietske reaktory

Slovensko patrí ku krajinám, ktoré sa vo veľkej miere spoliehajú na jadro. U nás fungujú dve atómové (jadrové) elektrárne: Mochovce a Bohunice. V oboch elektrárnach sú momentálne v prevádzke po dva bloky, ktoré dokopy produkujú

zhruba 54 % elektrickej energie na Slovensku. Každý blok má svoj vlastný jadrový reaktor. S podielom 54 % sa radíme vo svetovom rebríčku na tretie miesto za Francúzsko (72 %) a Ukrajinu (55 %).

Vo všetkých blokoch slovenských atómových elektrární sa používajú jadrové reaktory typu VVER vyvinuté v niekdajšom Sovietskom zväze. Na celom svete by malo byť v prevádzke o niečo viac ako 50 týchto reaktorov a to takmer výlučne v krajinách bývalého východného bloku. VVER je tlakovodný reaktor na urán, ktorý používa vodu na chladenie a aj ako moderátor, ktorého úlohou je spomaľovanie neutrónov vznikajúcich v palive a teda udržanie celej reakcie v stanovených hraniciach. Pri tomto type reaktora nemôže ani teoreticky dôjsť k podobnej havárii ako v Černobyle, keďže je konštrukčne odlišný a neprodukuje kladnú spätnú väzbu. Reaktor RBMK využívaný v Černobyle síce na chladenie takisto používal vodu, ale mal grafitový moderátor.

V Mochovciach spustia dva nové bloky

V atómovej elektrárni Mochovce ležiacej západne od Levíc sa nachádzajú štyri bloky označené číslami od 1 do 4.

S výstavbou elektrárne sa začalo koncom roka 1982, avšak po deviatich rokoch bola pre nedostatok financií zastavená. Práce na dvoch blokoch elektrárne boli obnovené v roku 1995, pričom prvý blok začal dodávať elektrickú energiu do siete v júli 1998 a druhý v decembri 1999. Tie dva bloky majú naplánovanú životnosť do rokov 2058 a 2060, pričom ročne vyprodukujú zhruba sedem miliónov megawatthodín elektrickej energie. Koncom osemdesiatych rokov sa začalo aj s výstavbou tretieho a štvrtého bloku, práce však boli neskôr rovnako tak pre chýbajúce financie pozastavené a po rokoch opätovne spustené. Oba bloky sú teraz krátko pred dokončením a spustením do prevádzky. V prípade tretieho bloku by sa tak malo stať začiatkom roka 2020, v prípade štvrtého zhruba o rok neskôr. Pri dostavbe týchto dvoch blokov rezonovala téma bezpečnosti a možných pochybení pri stavebných prácach. Hĺbková kontrola Úradu jadrového dozoru SR odhalila niekoľko nedostatkov, ktoré museli byť odstránené, inak by úrad nemohol povoliť uvedenie elektrárne do prevádzky. Nedostatky sa týkali napríklad toho, že zvary nevykonali zvarač s potrebným certifikátom. Na treťom

bloku už prebehli mnohé testy vrátane studenej a horúcej hydroskúšky, ktoré sú posledným krokom pred zavezením jadrového paliva do elektrárne. Dostavba oboch blokov si vyžiadala zhruba 5,5 miliardy eur.

V Bohuniciach už zažili haváriu

Atómová elektráreň Bohunice sa nachádza neďaleko obce Jaslovské Bohunice v okrese Trnava. Momentálne sú v prevádzke tretí a štvrtý blok, ktoré sú spoločne označované ako jadrová elektráreň V2. S ich stavbou sa začalo v roku 1976 a elektrickú energiu začali vyrábať v rokoch 1984 a 1985. Prvý a druhý blok označované ako V1 boli odstavené v rokoch 2006 a 2008, k čomu sa Slovensko zaviazalo počas prístupového procesu do Európskej únie. Keďže vyradovanie blokov je technicky náročný a zdĺhavý proces, elektráreň V1 bude JAVYS (Jadrová

a vyradovacia spoločnosť) likvidovať až do roku 2025. Stáť by to malo zhruba 1,3 miliardy eur. Okrem iného sa rozoberú aj štyri z ôsmich chladiacich veží, ktoré sú vysoké 120 metrov a pre mnohých sú charakteristickým znakom atómových elektrární.

Už niekoľko rokov sa pritom uvažuje o výstavbe novej elektrárne s jadrovým reaktorom tretej generácie, ktorý by nahradil tieto dva odstavené bloky. Projekt je však momentálne zmrazený, pričom k jeho oživeniu by mohlo dôjsť vtedy, keď sa budú veľkoobchodné ceny elektriny pohybovať na vyššej úrovni ako v súčasnosti.

V areáli Bohunice sa nachádza aj experimentálny reaktor A1, ktorý bol v prevádzke v rokoch 1972 až 1977, kedy došlo k havárii a úniku rádioaktivity. Personál pochybil pri výmene palivových kaziet, keď z nich zabudol odstrániť gél zabra-

ňujúci navlhnutiu počas ich prepravy. Po ich zasunutí do reaktora sa gél roztavil a upchal kanály určené na chladenie reaktora. Došlo tak k prehriatiu systému. Táto havária dosiahla na medzinárodnej stupnici jadrových udalostí štvrtý zo siedmich stupňov označovaný ako „havária s lokálnymi následkami“.

Kam s vyhoreným palivom?

Jadrové palivo je potrebné pravidelne vymieňať. Deje sa tak zhruba raz ročne, pričom sa vymení pätina alebo šestina z celkového množstva palivových kaziet. Napríklad v prvom močovskom bloku sa nachádza 349 palivových kaziet. Jedna takáto kazeta má tvar šesťbokého hranola s výškou 2,5 metra a šírkou zhruba 15 centimetrov. V každej z nich sa nachádzajú tenké palivové tyče s priemerom 1 centimetra. Palivové kazety k nám privážajú z Ruska.



Obe atómové elektrárne prevádzkuje akciová spoločnosť Slovenské elektrárne, v ktorej je väčšinovým akcionárom Slovak Power Holding B. V. (Enel a Energetický a průmyslový holding) a menšinový podiel patrí štátu.

Pre prípad jadrovej havárie majú obyvatelia obcí v blízkosti atómových elektrární doma tablety jodidu draselného. Ľudia žijúci do vzdialenosti 20 km by mali v prípade úniku rádioaktivity užiť jódové tablety, aby tým nasýtili štítnu žľazu a zabránili ukladaniu rádioaktívneho jódu zo zamoreného vzduchu.

Najvýraznejšie protestné hlasy proti výstavbe nových blokov atómových elektrární zaznievajú zo strany susedného Rakúska, ktoré dlhodobo bojuje proti využívaniu jadrovej energie. Táto téma tam rezonuje u širokej verejnosti a je obľúbená aj medzi politikmi. Rakúsko produkuje elektrinu predovšetkým vďaka vodným a veterným elektrárnam. V roku 1978 sa dokonca v Rakúsku konalo referendum, v ktorom tesná väčšina voličov rozhodla o tom, že do prevádzky nebude spustená atómová elektráreň Zwentendorf, ktorá už bola postavená.

Veľkú záťaž pre životné prostredie predstavuje vyhorené jadrové palivo, keďže obsahuje rádioaktívne a nestabilné prvky a jeho stabilizovanie trvá tisíce rokov. Palivo z Mochoviec a Bohuníc sa po vytiahnutí z reaktora najskôr chladí v blízkom bazéne, odkiaľ sa preváža do medziskladu vyhoreného paliva v Bohuniciach. Tam môže byť skladované niekoľko desiatok rokov. Potom sa však musí niekam natrvalo uložiť, pričom najčastejšie ide o hlbinné úložisko. Slovensko ho zatiaľ vybudované nemá. ❖



Foto: SHUTTERSTOCK



Masha Emec

Výška: 163 cm | Miery: 93-63-90 | Znamenie: Blíženci | Pôvod: Varšava, Poľsko



Foto: SERHII DUBENETS
MakeUp: YAKOLEVA VALERIJA

Masha Emec zbožňuje cestovanie. Jedného dňa by chcela vydať knihu, ktorá by motivovala ľudí byť silnejšími osobnosťami. Má rada múdrych a silných mužov, ktorí ju rozosmejú dobrým vtipom. Neznáša falošnosť a klamstvo. Najlepšie rande prežila na pláži, pri sviečkach vychutnávajúc si romantickú večeru.

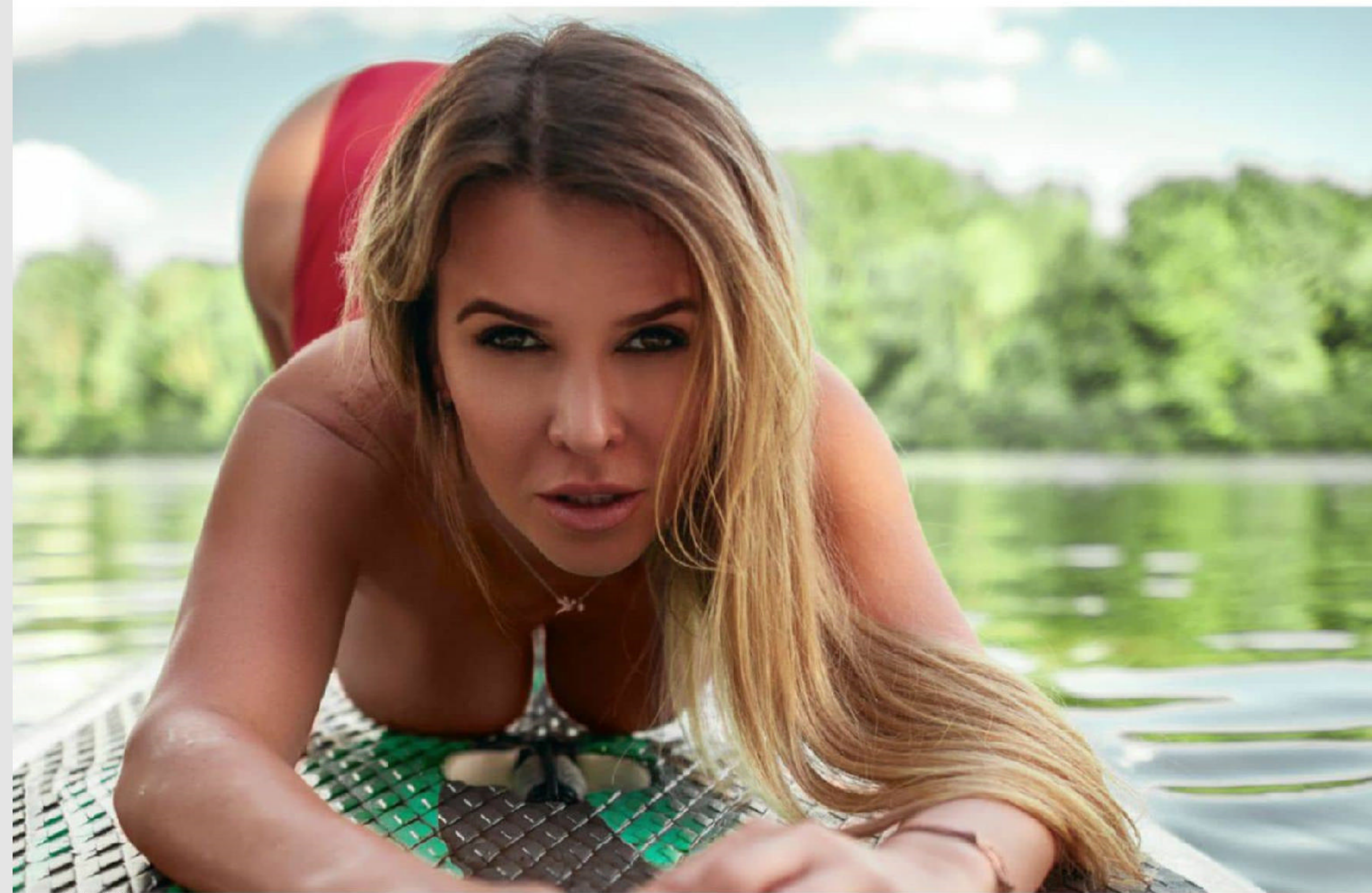
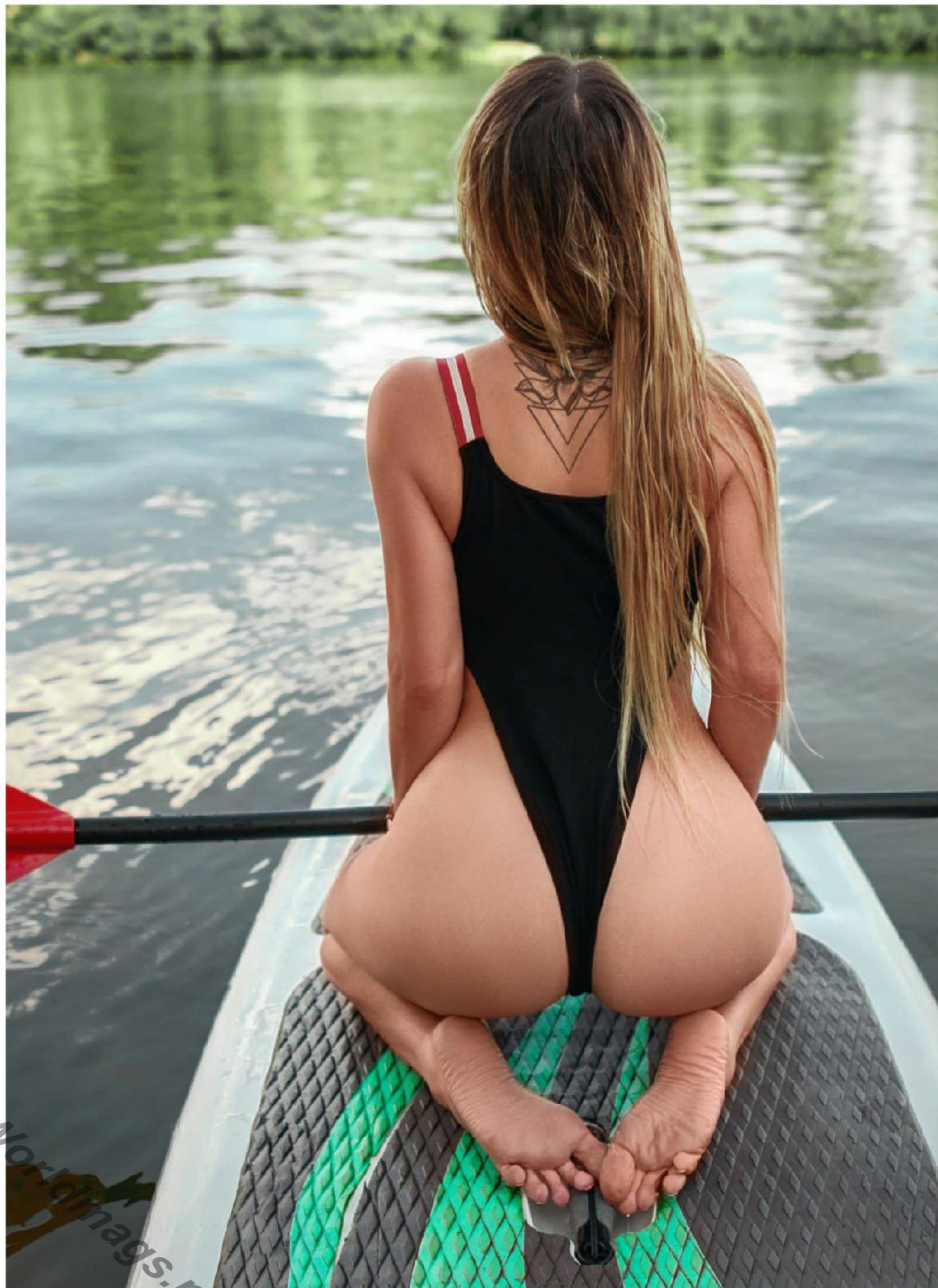


Foto: XX



Umenie má
otvárať debaty,
nie hladiť
chrbátiky



Milan Ondřík

„Odlož to, lebo to rozbiješ,“ povedali doma Milanovi Ondříkovi (39), keď prišiel z Karlových Varov s Krišťálovým glóbusom za výkon vo filme Nech je svetlo. Popredný slovenský herec, ktorému nedávno zložili poklonu aj recenzenti z Hollywood Reporter, má pevné rodinné zázemie, takže hviezdne maniere u neho nehrozia. Ako dobre! Možno aj preto je toto interview plné šťavnatých odpovedí namiesto nemastných-neslaných fráz. Presne ako to v Playboyi máme radi.

Text: MONIKA ERDŐFY

Začnime aktuálne, keďže máš čerstvo za sebou veľikánsky úspech. Zažil si v Karlových Varoch nejakú „hviezdnu zrážku“, stretnutie s idolom, pri ktorom by si razom zabudol, že ste z rovnakej brandže a rozklepali sa ti kolená?

Nie. Ak som ho aj stretol, tak som ho nepoznal. Ale počkaj! Bola za mnou jedna americká herečka, neviem, ako sa volá, a chcela ma objať. Bolo to absurdné. Jej bodyguard sa totiž okolo mňa začal motať a povedal mi, aby som sa k nej tak neblížil. Tak som sa mu teda snažil slušne vysvetliť, že je to inak, veď predsa ona sa blížila ku mne. Našťastie ho zastavila, pochopil to a veľmi sa mi ospravedľoval. Bol to veľmi milý zážitok. To, že si v nejakej spoločnosti ľudí, v životnom priestore a čase slávy, to som si zažil. Bolo to na druhý deň, keď som sa zobudil. V reálnom živote som myslel, že sa mi to celé sníva. To, ako sa o nás starali, ako nás vyvážali limuzínami, ako nám plánovali program aj večery, kedy a ako sme sa mali prezliecť na nejakú udalosť alebo odovzdávanie cien, kedy a kde mám na tom červenom koberci stáť... Vtedy som naozaj pocítil, ako asi žijú tie veľké hviezdy. Musel som si však na to trochu zvykať. Napríklad keď som vchádzal na nejakú afterpárty, kde bolo dosť veľa ľudí a vpúšťali tam len tých, ktorí mali ten motýlik skutočne správne uviazaný. Bez motýlika tam ľudí nepustili. Hviezda-nehviezda. Musel som si dať deci vína, aby som si na to zvykol a cítil sa uvoľnene. Nie je to totiž niečo, čo vyhľadávam. Je dobré raz za čas to zažiť, aj si to užiť, veď som si kvôli tomu kupoval aj nejaké oblečenie (smiech), ale že by som sa na takéto akcie hrnul. S moj-

imi hereckými kolegami a tvorcami, režisérom Markom Škopom a producentmi, som si to však užil na sto percent. Bol som tam ako taká Alenka v ríši divov.

V takých chvíľach si možno aj sám pre seba povieš: „Ako dobre, že som nešiel študovať za kuchára-čaišnika!“, nie?

Najskôr som to aj chcel! Potom však otvorili ten rezbársky odbor a išiel som tam. To ma lákalo viac. Za kuchára a čaišnika totiž išli všetci. Možno to bude znieť ako kliše, ale mňa moja práca skutočne naplňuje. Dabingu sa nevenujem vôbec, seriály a televíznu tvorbu som obmedzil a robím to, čo som vždy robiť chcel – divadlo a film. Teraz ide o to, aby som vhodne selektoval len tie správne projekty.

Si z mnohopočetnej rodiny. Hovorí sa, že práve tam, kde je veľa detí, bývajú vynikajúci herci, lebo sú od malička zvyknutí pútať pozornosť, prípadne si ju vynucovať pred rodičmi. Myslíš si, že aj toto zavážilo pri výbere tvojej kariéry?

Neviem. Všetci súrodenci sme úplne rovnakí a vlastne úplne iní. Každý z nás má absolútne odlišné povolanie. Uvedomujem si, že nie je viac, že ja som herec, keďže moja najmladšia sestra je doktorka. Určite tiež nie som viac ako môj najstarší brat, ktorý je farár. Nie som viac ako môj brat, ktorý je murár. Tiež nie som viac ako moja sestra, ktorá je učiteľka. Pretože každý robí to svoje povolanie najlepšie, ako vie. Každé povolanie je podľa mňa dôležité. Všetko so všetkým súvisí. Ja si o sebe naozaj nič nemyslím. A nemyslím si, že som niečo viac ako niekto iný. Myslím to úprimne.

Nebol problém presvedčiť rodičov, že herectvo je seriózne povolanie, nie len nejaký tvoj vrtoch?

Moja mama celý život dojala kravy na družstve a môj oco zváral železo. Ich najväčším darom pre nás bolo to, že nás nikdy nebrzdili, do ničoho nás nenútili a nemali túžbu z nás niečo urobiť.

Takže ťa nevyťahali za uši, keď si hodil na stôl prihlášku na VŠMU?

To nie. Mne aj ostatným nechali slobodné krídla. Za to im najviac ďakujem. Takto by som chcel svoje deti viesť aj ja. Nech majú krídla a nech sa samé rozhodnú, kam a ako. Jasné, že im zaistím stravu a vzdelanie, no to ostatné už nechám len na nich. Myslím si, že tak je to najsprávnejšie.

Ako si to tu v Bratislave, ako čerstvý študent a mládenec z Oravy, zo začiatku znášal?

Prišiel som sem z Oravy a po dvoch týždňoch som sa vrátil domov s plačom. Mal som osemnásť rokov a do Bratislavy som sa už nechcel vrátiť. Všetko to tu bolo nesmierne rýchle. Boli tu električky, nikto sa mi nezdravil. Bol to pre mňa strašný šok. Odrazu som mohol ísť na diskotéku nielen v sobotu, ale hocikedy. A nie na jednu, ale vybrať si hneď z desiatich. Postupne som zistil, že to mesto mi začalo dávať oveľa väčšie krídla. Tak som sa rozhodol to čo najlepšie využiť. A nasávať z toho to dobré, skúsenosti. Bolo to u mňa ako v rozprávkach. Chlapec prišiel do veľkého mesta, učil sa novým veciam, popálil sa, no ide o to, aby sa poučil. Tú rozprávku sa však snažím žiť aj teraz. S mojou rodinou a s mojimi kolegami. Snažím sa

tu a teraz žiť naplno. To, čo som si hovoril v sedemnástke, že je to najlepší vek a všetko si musím užívať a vnímať, si hovorím až doteraz. Dúfam, že sa to nezmení. Ako herec si starnutie užívam a každým rokom cítim, že som silnejší. Dušu i srdce mám okrem dobrých vecí poznačené aj negatívnymi skúsenosťami, takže mám často odkiaľ loviť a z čoho čerpať.

Tvrdíš, že rád „nasávaš“ všetko nové. Zvykneš sledovať ľudí okolo seba s úmyslom brať si z nich kúsok po kúsku „stavebnú hmotu“ pre tvoje postavy?

Cielene ani veľmi nie, hoci nám to radili už naši pedagógovia na škole. U mňa sa to deje skôr podvedome. Niekedy mám pocit, že mám nejaký senzor navyše, lebo veľmi cítim negativizmus. Negatívnu energiu. Cítim sa zle. Začnem sa potiť. V minulosti som to chcel riešiť konfrontáciou, no dnes sa snažím okolo takých ľudí len prejsť, alebo sa im vyhnúť.

To ťa poteším, lebo v tomto čísle Playboya máme článok aj o Gwyneth Paltrow, ktorá sa dala na predaj sprejov proti psychickým upírom. Keby bolo veľmi zle, vieš, čím sa treba nastriekať.

To sa teším, určite si to kúpim (smiech)! Mám to šťastie, že mám okolo seba veľmi šikovných ľudí a úžasných kolegov. Učím sa od nich. Silných režisérov som mal už po škole v Nitre. Tu, v SND, ich mám tiež hneď niekoľko. Tí ma posúvajú vpred. Nie je to len o mne. Je super, že tie príležitosti mám, a preto sa ich vždy snažím využiť na maximum. A urobiť to čo možno najlepšie. Jasné, že sa niekedy trápi, ako dokončiť rolu, alebo ju vyšperkovať, aby to bolo dokonalé. Ak to aj náhodou nejde, pracujem na tom. Krvopotne, niekedy ani nespím. Makám, skúšam. Ak sa to nedarí cez psychológiu, musí to ísť fyzicky, čiže sa to snažím zo seba nejako vytlčiť. Nejak to napokon vždy príde.

V zahraničí pre to vytĺkanie majú výraz „method acting“. Stalo sa aj tebe, že si na čas splynul so svojou postavou? Nie je to nebezpečné?

Je to nebezpečné. Vekom a skúsenosťami to však viem čoraz lepšie odstrihá-

vať. Stane sa mi, že za mesiac hrám aj pätnásťkrát úplne inú rolu. To znamená, že to musím vedieť. Divadlo je úžasné v tom, že jeden deň hrám zábavu pre ľudí vo veľkej sále a druhý zas nejaký underground v pivnici, v štúdiu. Som síce v jednej budove, no tie žánre sa totálne menia. To mi pomáha. Nedokázal by som totiž hrať dennodenne jeden žáner. Tým, že ich striedam, to viem aj cez tie druhé role odstrihávať. Ťažšie sa toho zbavujem vtedy, keď to skúšam. Niekedy by som namiesto jedného generáľkového týždňa chcel mať na nejakú rolu dva týždne. Iba na ňu. Dostať sa do nej úplne. Lebo dnes je to tak, že skoro celý deň skúšam, no večer už hrám niečo iné. Preto v týždni, ktorý máme ako generáľkový, si už nedávam žiadne iné povinnosti. Vtedy je ten čas, kedy nejdem ani domov do Nitry a zostávam tu v Bratislave. Rodina to chápe. Zostávam s tou mojou postavou. Je to intenzívne, lebo sa blíži premiéra. V jej deň som už úplne pokojný. Viem, že to dobre dopadne.

Herectvu sa aktívne venuješ takmer dvadsať rokov. Nemal si obdobie, keď si sa cítil obohrato?

Jéj, to je hrozné, minule som si to uvedomil, že je to už tak dlho! A áno, tento pocit som mal v Nitre. Aj preto som prijal pozvanie do SND. Cítil som, že sa musím nanovo naštartovať. Našťastie sa tak aj stalo. V Nitre som mal pohodu, svojich ľudí a stačilo naozaj málo, aby som bol obľúbený. Cítil som uspokojenie. Bolo mi tam strašne dobre a užíval som si to. Nieкто mi vtedy povedal, že postavy ani nemusím skúšať a stačí, ak sa tam len objavím. To však nebola pravda. Herec začne každým novým scenárom odznova. Bohužiaľ aj chvalabohu. Človek je maličký a netuší, ako to má urobiť. V divadle musí človek večer čo večer makať, aby si udržal nejakú úroveň. Film je však o niečo inom. Je natočený a ja to už lepšie, ani horšie nezahrám. Preto sa oveľa ľahšie prijímajú filmové ocenenia, pretože ich nemusíte zakaždým nanovo pred niekým obhajovať, ako napríklad v divadle. Je to natočené a basta. Po dokončení filmu je to vždy také zvláštne. Človek sa na jednej strane teší, že to zvládol, no na tej druhej cíti, že

niečo skončilo a odrazu nevie, ako sa má zariadiť. Aj teraz som v Brne a okolí doťočil jeden televízny film s Honzom Hřebekom. Bolo to super a mal som z toho veľmi dobrý pocit. V momente, ako sme urobili poslednú klapku, sa mi však úplne zrútil svet. Kým počas natáčania bolo všetko perfektne zaistené a produkcia ma všade vozila, teraz som musel nabehnúť na normálny život. Odišla mi tá moja postava a ja som nevedel, kam mám ísť. Odrazu som sa už nemohol vyhovárať, že nič iné neberiem, lebo nakrúcam. Musel som ísť skúšať do divadla, no nič som nestíhal. Bol som v tom svete ako stratený. Zrazu som si musel všetko zorganizovať sám. To bolo hrozné.

Počula som, že herci nemajú radi, keď im radia iní herci, ako majú hrať. Je to pravda?

Zatiaľ sa mi takéto niečo nestalo. Viem však, že dnes to ešte niekedy, najmä starší kolegovia, robia. Na to by tam však mal byť režisér. Ja svojich mladších kolegov z divadla neupozorňujem, skôr im prajem. Iba im poradím, aby sa ne nechali vyrušiť. Sám som to totiž nemal rád, keď mi to nieкто robil. Aj tak som si z toho ale vždy zobral, čo som chcel. Vedel som totiž, že tam je pre mňa určite niečo užitočné. Ješitnosť hercov býva často skôr obranná, lebo ten druhý môže trafiť presne vec, ktorá človeku nejde. Preto je dobré to radšej povedať citlivejšie. V opačnom prípade totiž hrozí, že sa herec zablokuje.

Už si také niečo zažil? Že by si sa, trebárs kvôli tréme, zablokoval?

Nie, ja som bol vždy pojašený. Pre mňa bol život gombička. Vždy som bol všetkému otvorený.

Keby sa ozvali z Hollywoodu, že si dostal rolu vo filme s Al Pacinom, ani vtedy by si nemal trému?!

Neviem. Na tom pláci je to totiž naozaj inak. Ak by ma ako kolegu neodignoroval a nenalepil by mi svoj text na hrud', všetko by bolo v najlepšom poriadku. Nemal by som nejaký prehnaný rešpekt, lebo som si istý, že je taký istý ako môj hociktorý kolega z divadla alebo z filmového plátna. Nemyslím si, že to, že je svetoznámy, by ho obmedzovalo

v práci. Potvrdzuje sa mi totiž, že kolegovia, ktorých si vážim, sú veľmi pokorní a dobrí ľudia. Málokedy sa stane, že by špičkový herec bol namyslený alebo nejakو vnútorne zlý. Skôr to len môže byť jeho obrana v momente, keď sa nechce usmievať na každého. Tiež je to len obyčajný človek z mäsa a kostí. Trému by som mal pred Lionelom Messim. On je môj vzor. S akou láskou, talentom a pokorou hrá! Dá sa to aplikovať aj na divadlo a film. Hrať pre všetkých, nielen pre seba. Keď náhodou niekedy vybočím z mojej hereckej cesty, vždy si spomeniem naňho, pozriem si jeho zápas, a už viem, ako na to. Som Messiho obrovský fanúšik.

Vrcholových športovcov spája s hercami aj to, že sú stredobodom verejného záujmu. Kde pramení tá fascinácia, čo myslíš?

Ono sa to mení. V minulosti som hrával futbal, no skončil som s ním, keď som odišiel zo strednej. Môj oco veľmi túžil, aby som sa stal futbalistom, a stále sa ma pýtal, či sa nepôjdem pozrieť na ten Slovan. Keď som mal promócie z herectva, smutným hlasom mi povedal: „Milanko, ja som si myslel, že z teba niečo bude...“ Starší ľudia nás hercov naozaj často považovali za komediantov. Prečo boli športovci viac, to neviem. Platí však, že sa radi stotožňujeme s hrdinami, ktorých vidíme. S negatívnymi aj s pozitívnymi. Aj mne sa to stáva. Zvyknem sa stotožniť s nejakou vetou, životným pocitom nejakej postavy, ktorá ma zasiahne. Ak navyše vidím nejakého herca na plátne, na kľaučke a potom aj naživo, som z toho nejakým spôsobom vyrušený.

Napriek tvojej popularite ťa fanúšikovia nenájdu na sociálnych sieťach...

Vedome nie som súčasťou sociálnych sietí, lebo sa ako herec nepotrebujem pumpovať a robiť si fotografie s tým, že na druhý deň budem v bulvárnych denníkoch. Veľa mojich kolegov to robí inak a ja im to neberiem. Viem však, že ľudia sú voči niektorým hercom nalození dosť negatívne. Kritizujú ich a znevažujú ich. Niekedy mám chuť sa s týmito anonymami stretnúť a vysvetliť im, že nie sme žiadni komedianti



a naozaj vieme aj tvrdo pracovať. Cez svoje postavy hovorím aj veci, ktoré sa možno niekoho dotknú. Tak sa to stalo aj teraz naposledy na premietaní toho filmu Nech je svetlo. Sedeli za nami ľudia, ktorých to viditeľne zasiahlo. Jedna žena sa dokonca odo mňa a od režiséra nevedela odtrhnúť. Plakala nám tam, že sme jej vyvolali silnú spomienku. Otočili sme jej život naopak, triasla sa a chcela s nami zostať stáť. Bolo to silné! Vravrel som si, že už len pre toto sa oplátilo ten film urobiť. Viem, že reakcie na náš film budú rôzne. Nám všetkým na Slovensku totiž má veľa čo povedať.

Nepochybujem, že vyvolá silné diskusie, veď rozoberá páľčivú tému extrémizmu.

A o tom to je. Umenie by malo vyvolávať vibrácie a otvárať debaty, nie hladiť

všetkým chrbátiky. Ja osobne môžem hovoriť iba veci, ktoré sám cítim, že sú správne. Nikomu však nebudem brať jeho názor, ani ho poučovať.

Čiže ako herec si presvedčený, že treba mať svoj vlastný hlas a nebať sa ho použiť? A teda využiť, že si mediálne známy, že tvoj názor má veľký zásah?

Určite áno. Sme v dobe, kedy môže hocikto hovoriť, čo len chce. Veľa ľudí hejtuje známe osobnosti, politikov, športovcov, nielen nás hercov. Hocikoho. Keď takýto človek má právo napísať akékoľvek hanlivé slová, dokonca niekomu v liste priat' smrt' – do divadla nám chodia aj takéto listy – , ja by som chcel len to málo, stretnúť sa s ním. Nech sa mi taký človek pozrie do očí a povie mi to. Nebudem mu priat' nič zlé. Ani mu nadávať tak, ako on nadáva

mne. Takéto niečo si totiž nezaslúži nikto. Ja by som mu skôr poprial, aby v živote zažil aj niečo pekné. Aby sa nadýchol a zistil, že život nie je len o negativizme.

To, že sa niekomu uráči napísať ti nenávistný list, by pre teba mohla byť istým zvráteným spôsobom aj forma uznania. Asi to svedčí o tom, že tvoje stvárnenie postáv zanecháva hlboký dojem. Väčšinou zrejme ponurý, keďže častejšie hrávaš negatívne role.

Hej, najmä v televízii, ale boli aj tie dobré. Teraz, v poslednom čase, sa mi kariéra rozbehla tak, že hrám aj tie dobré a pozitívne role. Vlastne, vždy som aj hrával, je to vyvážené.



Ale svoj výkon v divadelnom spracovaní Rivers od Babylon len tak nevymažeš...

Tú postavu milujem najviac na svedie! Ide o jednoduchého človeka, ktorý sa vypracoval a išiel svojou vlastnou cestou. Perfektná rola! Takéto veci vyvažujú zasa iné. Pre detičky hrám Lomidreva, kde síce zabíjam, ale len drakov, ktorí zajali princeznú. Deti sa tešia a mamičky plačú. V divadle si to akoby kompenzujem. Veľa hercov zvykne tvrdiť, že pozitívne postavy sa vždy hrajú ťažšie ako tie negatívne. Podľa mňa je to úplná blbosť. Ide o to, že buď to zahrať dobre, uveria ti, alebo nie. Nič nie je zadarmo.

Čím to je, že ťa tak radi obsadzujú do rolí zloduchov?

Hovorím, že je to vyvážené. Ale možno je to tým, že len tí režiséri sú pohodlní a u mňa stavia na istotu. Ale nie. Je to na mne, ako si tú svoju prácu budem selektovať. Chvalabohu to už teraz môžem. Vyberám si a snažím sa hľadať aj iné ako vyslovene negatívne postavy. Je to viac-menej na mne. V tomto novom filme Nech je svetlo ide z mojej strany o jasne pozitívneho človeka. Až okolností ho dotlačia k tomu, že musí riešiť nejaké závažné veci hnevom.

Marko Škop, režisér filmu Nech je svetlo, sa nechal počuť, že už pri písaní postavy Milana myslel na teba. Dopracoval si sa do štádia, kedy si môžeš projekty vyberať. Je to silné zadostučinenie?

Neuvedomujem si to. Čo sa týka filmu, tam pôjdem na kamerové skúšky vždy rád. Nech sme tam aj piati, na kasting takéhoto druhu sa vždy teším.

Takže ti celý ten výberový proces v podstate neprekáža?

Vôbec. Práve naopak. Vo filme je podstatné, aby sa kasting vydaril. Nielen kvôli tej chémii, ale aj vzhľadu. Aby tie tváre skrátka sedeli. Aby tam boli tie rozdiely od pôvodných predstáv čo najmenšie. Pri našom poslednom filme si bol Marko istý mnou. Ja som však bol pri tom, keď sa doň vyberala moja žena a deti. Absolvovali sme dve dlhé dni a premlelo sa tam toho naozaj veľa, aby sa vybralo to správne. Medzi mojimi potenciálnymi filmovými ženami bola dokonca aj moja Zuzka! Nakoniec to nedostala a rola sa ušla Zuzke Konečnej. Nikto sa nehneval. Išlo totiž o to, aby sme sa čo najvernejšie trafili do typu, ktorý si film vyžadoval. To je dôležité. Podobne by som to vnímal, ak by išlo o mňa. Ak by sa niekto do niečoho hodil lepšie, a filmu by to prospelo, bol by som len za.

Takáto prajnosť nie je pre tvoju brandžu práve typická, či?

Tá súťaživosť je tam vždy. Ja však pravda, že dnes už toľko na kastingy, po novom kamerové skúšky, nechodím. Bývam priamo oslovovaný. Je to tak ľahšie. Zasa som sa niečomu priblížil. Mám pocit, že

slovenským hercom sa v poslednom čase pomerne dosť otvárajú filmové vráta v susednom Česku. Je to super, ale vždy ma poteší, ak sa naskytne príležitosť natáčať doma. Z toho sa veľmi teším.

Neviem, či je to len môj dojem, ale zdá sa mi, že je to z roka na rok so slovenským filmom lepšie.

Jasné, je to tak, ide to hore. Mám pocit, že film sa na Slovensku pomaly žánrovo otvára. Je to úžasné!

Kedy si bol naposledy v kine, nepracovne, ako divák?

S deťmi. Chodím s nimi na rozprávky. Bavia ma. Stojí ma to strašne veľa peňazí (smiech). Nemám rád, keď som v kine a niekto s jedlom vyrušuje, no priznám sa, že teraz to už robím aj ja. Nie kvôli sebe, ale kvôli deťom. Na rozprávke je to snáď odpustené. Majú to tam všetci! Uvedomujem si ale, že čo sa týka sledovania filmov, mám veľa restov.

A čo také to gaučové sledovanie, keď zaspia deti a s manželkou si idete pozrieť niečo spolu? Je tam určitá profesionálna deformácia a podvedomé hodnotenie hereckých výkonov, keďže ste obaja z brandže?

Ale kdeže, ona ide spať s deťmi a ja... keby si vedela, čo pozerám ja (smiech)! Takmer vôbec to nie sú filmy. Pri učení sa textov si zvyknem zapnúť Senzi TV alebo Šlágr TV. Sú to také ľudové a jednoduché klipy. Pozerám sa na to a skrátka neverím, čo vidím. Je to úplná haluz. Priťahuje ma to a nemôžem to vypnúť. Niekedy sa v noci zobudím a stále to hrá! Keď potom deti ráno vstanú a zapnú telku, smejú sa mi, čo som to večer zasa pozeral. Najlepšie na tom je, že keď som to povedal nahlas v divadle, postupne sa ku mne začali pridávať a priznávať sa aj ďalší. Mali sme z toho strašnú srandu a začali sme si z YouTube posielať podobné hovadiny. Len tak z plezíru. Najradšej pozerám šport a dokumenty. Prírodovedecké, historické. Keď mám čas, viem si pri tom perfektne oddýchnuť. Mojm najväčším relaxom a drogou zároveň je šport. Vyraziť si von, behať, bicyklovať. Niekedy sa musím doslova vypýtať a utekám aj viackrát za deň. Brávam so sebou aj Adamka a Alžbetku. Snažím sa to tak spájať.

Už sme spomenuli, že tvoja manželka Zuzka je tiež herečka. Je твоjm najväčším kritikom? Učíte sa texty spolu?

Nie, vôbec. To skôr ja ich otravujem. Keď sa chcem doma učiť, oni mi nedajú vôbec šancu. Keď som s nimi, musím sa venovať im. Keď som sa teraz vrátil z Varov domov, bolo to super. Boli radi, vyobľúbili ma. No tým sa to skončilo. Odrazu je človek naspäť na zemi. „Odlož to, lebo to rozbiješ,“ počúval som k tomu oceneniu.

Niet nad dobre mienené uzemnenie.

Áno, je to super. Aj preto som úplne na zemi. Adamko sa chcel s tým ocenením odfoťiť, aby mohol poslať kamošom do nejakej ich skupiny na YouTube fotku. Mal z toho veľkú zábavu.

Nechce byť youtuberom? Dnes je to veľmi vychytené.

Kto by ním nechcel byť (smiech)? Viem, že sa chcel venovať niečomu okolo počítačov a teraz najnovšie si začal kresliť komiks. Chcel by byť programátor a do toho animovať. Bavi ho to. Má to fakt premakané. Široký záber, detail. Vyzerá to ako filmová postupnosť. Som z toho príjemne prevkapaný.

Vidíš, možno sa na staré kolená dočkáš, že ťa bude režírovať tvoj vlastný syn. Sú aj také prípady.

Určite, ja mu dám! Adamko môj zlatý. Je ešte malý chlapec. Keď sa hrá na veľkého, je veľmi dojímavý. Užívam si, že je v dobrom slova zmysle stále taký naivnučký. Má deväť rokov a to dieťaťko v ňom už pomaly končí. Cítim to.

Myslíš si, že na to, aby bol herec dobrý, mal by si v sebe zachovať pohľad dieťaťa?

Hej. Aj to je jeden z mojich šuplíkov, odkiaľ čerpám, keď neviem, ako ďalej s rolou. Často sa na to pozriem úplne jednoducho, cez oči svojich detí. Nekomplikovať to a zbytočne nefilozofovať. Ísť na to úplne opačne. Jednoducho. Cez čistý pohľad detí. Sem-tam mi to pomôže vyriešiť aj tie najťažšie psychologické problémy rôznych ťažkých postáv.

Nemám rada otázky so superlatívami, ale predsa sa opýtam. Čo je pre teba na herectve najkrajšie, a čo najťažšie?

Najkrajšie je, keď si v skúšobnom procese porozumieš s kolegami. A spoločne sa tešíte na skúšku. Ešte krajšie potom je, keď sa vám niečo podarí, čosi začne fungovať, a vy to cítite. Dvaja alebo celý tvorivý tím. Potom, keď sa ešte len rodí predstavenie, a odrazu to príde, a všetci viete, že je to už tam. Najťažšie je opak. Keď sa človek na skúšku neteší, vôbec mu nejde dialóg, nejdú mu ani texty. Je to neskutočný boj. Až to vyvrcholí bojom s divákom.

Ty už si takýto boj zvädzal?

Stalo sa mi to raz, maximálne dvakrát v živote. Je to teda úplne zanedbateľné percento postáv, ktoré som si v divadle zahral. Je samozrejmé, že niektoré predstavenia hrám radšej a iné menej. Mám rád rôznorodosť. Kým je to predstavenie živé, nikdy nepoviem nahlas, že ho hrám nerád, alebo menej rád. Bojím sa, aby sa to ešte nezhoršilo. Alebo aby sa mi tá postava neotočila chrbtom.

Považuješ sa za playboya?

Určite nie. Ešte dávno, v Nitre, som cítil, že som mal obrovský výber, teraz to už ale neriešim. Dnes sa viac ja otáčam za dievčatami, ako ony za mnou. Tá šťastná rodina a pocit, ktorý vo mne je, je pre ne prirodzeným repelentom. Viem, že nevyzerám úplne najhoršie. Keď napínam svaly, pýtam sa svojich najväčších frajeriek a kritičiek, dcérok Alžbetky a Anežky, či dobre vyzerám. Tvária sa, že to nie je ktoviečo, a práve to ma posúva. U nich ešte nie som ten dostatočný playboy. Verím, že sa vypracujem a raz ním pre ne budem. A budú na mňa pyšné.

Čo by si rád odkázal našim playboyom, prípadne playboykám, keďže nás čítajú aj tie?

Dámy, toto je pre vás. Budte spokojné s tým, čo doma máte! Shakespeare raz dávno napísal: „Nevážime si to, čo máme, kým to máme. Až keď o to príde, sme celí zúfalí, že hľadáme svoj poklad, ktorý sme mali za nič, kým sme ho mali.“ Takže, zmierte sa s tým, čo doma máte, aj keď je to tlsté a škaredé! ♥

PLAYBOY NA LOVE TRENDOV

Text: MONIKA ERDÖFY

PLÁŽOVÁ CENZÚRA

Azda žiaden módný kúsok neprešiel za ostatné dekády toľkými zmenami, ako dámske plavky. Pre pripomenutie – v dvadsiatych rokoch dvadsiateho storočia hliadkovali po amerických plážach strážcovia mravov (nepochybne job snov pre pánov), ktorí s pravítkom v ruke kontrolovali dáмам dĺžku kúpacieho úboru. Nemravnica, čo ho mala kratší ako do polky kolien, musela zaplatiť desaťdolarovú pokutu alebo išla do väzenia. A práve na rané roky plážovej cenzúry odkazuje vtipný nápad dizajnérky Adriany Degreas, ktorá v kolaborácii s kalifornskou módnou značkou Cult Gaia navrhla extravagantný dvojdielny letný komplet. Už na prvý pohľad priťahuje pohľady. Horná časť je vyrobená z priehľadného tylu, no štekľivé sny nakúkajúcich plážových inžinierov marí cenzúrny pás cez bradavky. Autorský nápad však niečo stojí, a tieto plavky tiež. Oficiálna cena v e-shope je masťných 500 eur, aj keď – už sa našli na internete podnikavci, čo napodobňujú originál pomocou starej záclony a technickej pásky. Výsledok na fotkách vyzerá približne rovnako a vyjde vás zhruba 499-krát lacnejšie.





SEDENIE PRE GENTLEMANOV

Mladá študentka z Londýna sa rozhodla zatočiť s menspreadingom a navrhla stoličku, ktorá vás prinúti sedieť ako gentleman. Menspreading (rozťahovanie) je neduh pozorovateľný najmä v prostriedkoch mestskej hromadnej dopravy a vo väčších metropolách ako Londýn či New York s hustou sieťou metier je tento problém obzvlášť chýlostivý. V princípe ide o záležitosť pánov, čo sedávajú v pozícii „gule von“ nehľadiac na rozpaky okolia. Pre mužov je široký sed pohodlný, pre prísediace ženy už menej, pretože zasahuje do ich osobnej zóny. A teraz čo?! Londýnčanka Laila Laurel má jedno riešenie. Za svoj návrh „stoličky slušňákov“ získala dokonca prestížnu dizajnersku cenu. Sedacia časť stoličky je trojuholníková a aby sa dala komfortne používať, môžete na nej sedieť jedine s nohami pekne pri sebe. Nábytok je vyrobený z kvalitného platanového a čerešňového dreva, ale skôr než o dizajn tu ide o filozofiu. Autorka chce vraj rozpútať debatu o tom, koľko miesta vo svete zaberajú muži a či si náhodou nenárokovujú na viac, ako im prináleží. A na takúto diskusiu je asi lepšie sa posadiť...

2

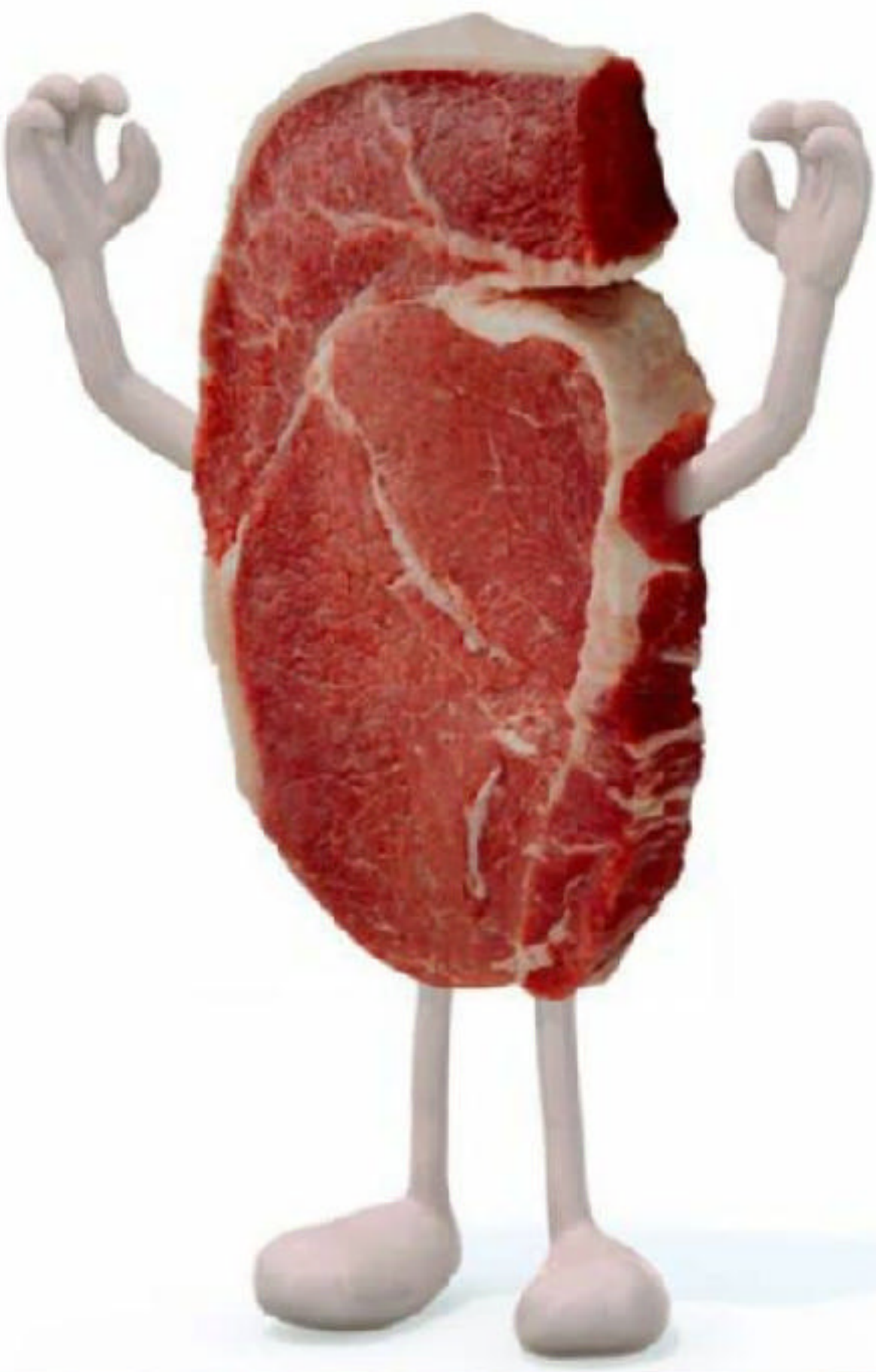


3 ŤAHÁK NA RANDE

Ste balič-veterán, čo sleduje svet zoznamiek od čias teletextu a myslíte si, že všetky tipy máte dávno v malíčku? Okej, lenže doba sa mení a aktualizácia poznatkov nikdy nie je na škodu. Minulý mesiac prebehol vo Veľkej Británii veľký prieskum online randenia, z ktorého vzišiel rebríček top desiatky najväčších

„zmrazovačov“ ženského záujmu. Číslo jeden je cigaretový zápach z úst, hneď za ním príliš veľa piercingov, na trojke a štvorke skončili narcistické selfíčka a skrývanie tváre na profilových fotkách, päťka patrí lacným dvojzmyselným vtipom. Vaše šance na horúce rande pohasnú aj vtedy, ak sa radi zmieňujete o svojich postelných kvalitách, máte na fotke vyzývavo napučené pery alebo sa chváľte s momentkou z posilky, pričom je zjavné, že ste ju prehnaní cez niekoľko filtrov, kým ste dosiahli patrične efektné tieňovanie brušných tehál. Rozpačité reakcie vyvoláva tiež prehnané používanie eMoji a napokon zábery, na ktorých ste v druhej póze s vaším kamarátom zo štvorpercentnej menšiny.

MÄSOŽRAVCI VRACAJÚ ÚDER



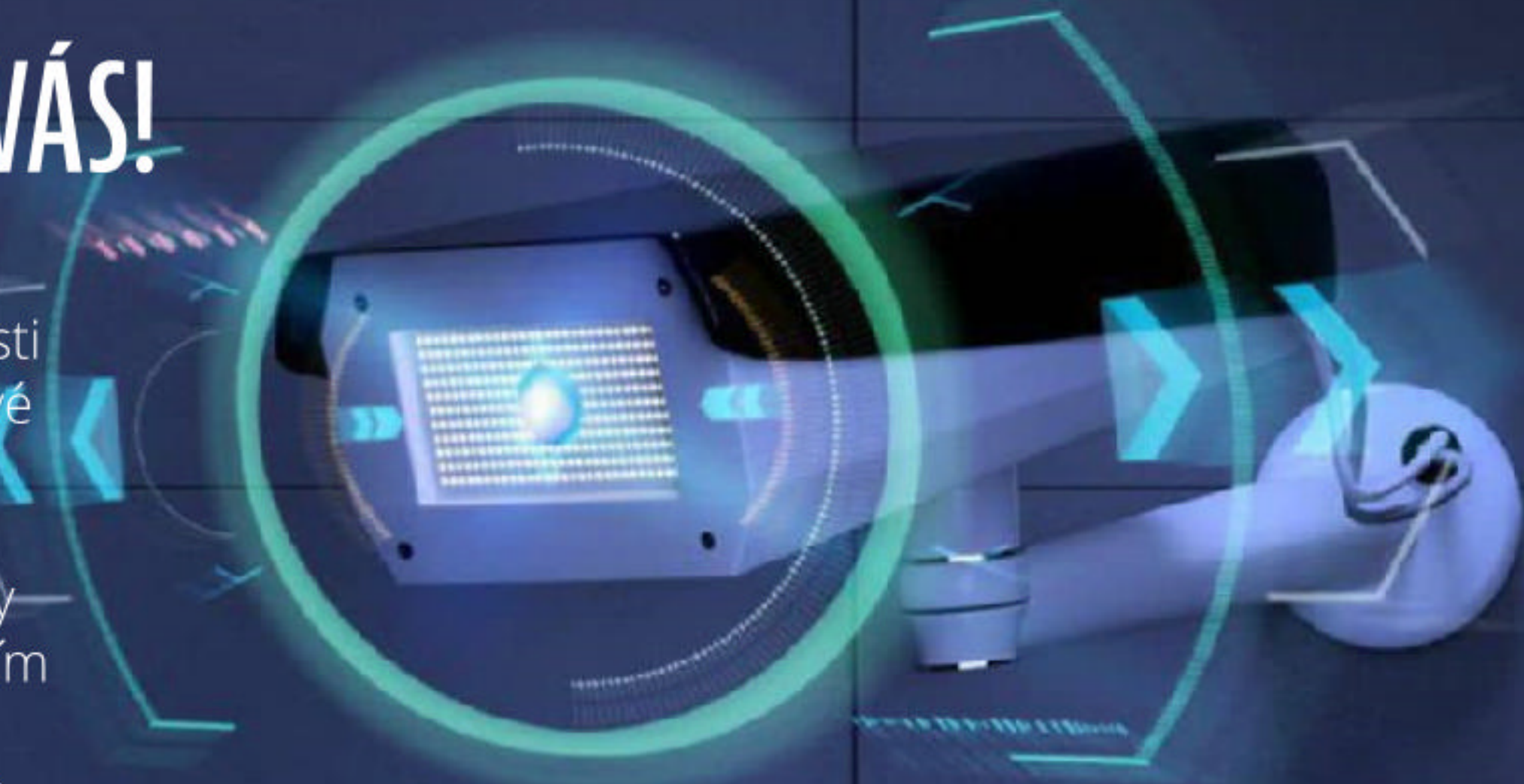
4

Bezmäsité „mäsa“ vzali kulinársky svet útokom. O niektorých z nich sme písali aj v našej rubrike a už to tak vyzerá, že pomaly bude problém nájsť miesto, kde vám spravia hamburger s ozajstnou hovädzinou. Názory na imitovanie mäsa sa pritom rôznia. Dokonca aj v samotnej vegetariánskej komunite nájdete odnož tých, čo odmietajú „nemäso“ s chuťou a textúrou mäsa, pričom argumentujú, že vege strava je dostatočne pestrá na to, aby sa musela znižovať k imitovaniu. Americká sieť rýchleho občerstvenia Arby's vydala nedávno vyhlásenie, že v ich hambáčoch zákazníci nikdy nenájdu napodobeniny... teda, až na jednu. Tamojší kuchári vymysleli totiž vlastný jedlý hybrid. Marrot (meat-mäso, carrot-mrkva) paroduje všetky pokusy o vytvorenie rastlinných mäsových náhrad a je to prvé mäso, ktoré sa tvári ako zelenina. Pod vierohodnou mrkvovou kamuflážou sa skrývajú marinované morčacie prsia, narezané a zrolované, s troškou dehydrovanej mrkvej šťavy a javorového cukru, dozdobené petržlenom. Tak nevieme... mňam?!



REZKO DO KROKU, SLEDUJÚ VÁS!

Pouličným kamerám neujdete a v blízkej budúcnosti je dosť možné, že budú schopné odhaliť vaše citové rozpoloženie na základe chôdze, čo sa dá šikovne využiť napríklad na marketingové účely. Tímy vedcov z Univerzity v Severnej Karolíne a Univerzity v Marylande sa spojili, aby vytvorili softvér s použitím deep learning, jedného z algoritmov strojového učenia, a s cieľom predikovať náladu človeka podľa spôsobu, ako kráča. Technológia spočíva v spracovávaní videí chodcov, v následnom konvertovaní záznamov do trojdimenzionálneho modelu a extrahovaní samotných pohybov. Predmetom analýzy je rýchlosť chôdze, veľkosť krokov, držanie tela či expresívnosť gestikulácie. Výsledky softvéru preženie cez databázy, vyhotoví krížovú referenciu a pomerne presne (s 80-percentnou úspešnosťou) identifikuje, či si vykračujete po ulici neutrálne, šťastne, nešťastne alebo naštvane. Kto vie, možno sa raz aj vďaka tejto novinke dočkáme máp najšťastnejších či najdepresívnejších verejných priestranstiev sveta. Čo myslíte, na ktorej strane rebríčka by sa usadilo Slovensko?



5

GIN ZO SÍZ HNUSÁKOV

Internet je plný čierneho humoru, ako kruto (ale kreatívne) sa vedia frustrované dámy revanšovať za zradu svojho drahého. Amputovaná mužská pýcha, haitské woodoo, personalizované hejterské bigboardy na dobre viditeľných miestach, to všetko tu už bolo. Ale alkohol z mužských síz je nová vec! V každej fľaške ginu nazvaného „F*ckboy Tears“ nájdete výluh síz hnusákov, tzn. mužov, ktorí sľúbili, že zavolajú a nezavolali. A potom sa ozvali o pol roka neskôr, akoby sa nechumelilo, so smajlíkom a výzvou na nezáväznú rýchlovečku. „Ak tvrdí, že sa nechce viazať a píše vám len vtedy, keď túži vidieť vaše prsia alebo si potrebuje vyliať srdce a ponadávať na bláznivú ex, je to jasný f*ckboy. Taký si vás nezaslúži,“ prihovára sa výrobca „ženského ginu“ sviežim reklamným jazykom a odkazuje svojim zákazníčkam: „Nechali sme toho smrada zaplakať a jeho slzy sme zaflaškovali. Vaše myšlienky na sladkú pomstu pomáhajú transformovať slanosť síz do lahodnej jemnosti ovocného ginu. P.S. Je to limitovaná edícia. Presne ako jeho city.“ Ak sa vám zdá idea za hranicu sexizmu, dovolíme si na tomto mieste taktne pripomenúť niekoľko rokov starý, ale legendárny výstrelok spoločnosti G-Spirits, ktorá zrealizovala nápad prelievať tvrdý alkohol cez nahé hrude modeliek. Nuž, aj Mars, aj Venuša majú to svoje...



6



„Dajte žene s prístupom k dôverným informáciám správnu motiváciu a dokáže odvieť lepšiu robotu ako 10 mužských diplomatov dokopy,“ povedal svojho času Markus Wolf, pracovník zahraničnej rozvedky NDR, priekopník sexšpionáže a autor programu voľne inšpirovaného shakespearovským príbehom Rómea a Júlie. Motív milencov zo znepriatelených táborov ostal, dvorenie sa však spod veronského balkóna presunulo na autobusové zastávky Západného Nemecka a dobytie ženského srdca bola len povinná zastávka na ceste za vyšším cieľom. Špeciálne vyškolení „Rómeovia“ pod Wolfovým vedením zvädzali nič netušiace „Júlie“ spoza Berlínskeho múru a pomocou odvekého mocenského nástroja – sexu a citovej manipulácie – z nich robili odovzdané informátorky.

Text: MONIKA ERDÖFY

SEX, LŽI A ŠPIONÁŽ

Sex = moc. Dejiny ľudstva opakovane potvrdzujú, že na tejto rovnici sa vekmi nič nemení. Či už sa pozrieme na príbeh Jezábel, Kleopatry, Mata Hari alebo modernejších „medových pascí“, nastrčených zvodkýň slúžiacich na zdiskreditovanie nepohodlných vplyvných mužov v Rusku, všetky sa končia konštatovaním, že rozkoš vypína kontrolky v hlave. City zahmlievajú úsudok, a nie je to len fráza. Existuje vedecká štúdia, v ktorej sa uvádza, že u mužov bezprostredne po stretnutí s atraktívnymi ženami skutočne dochádza k dočasnému oslabeniu kognitívnych schopností. A hoci býva zistný sex častejšie asociovaný so ženami v úlohe majsteriek manipulácie, úspešnosť špiónážneho programu Rómeov z NDR je ukázkou, že osvedčený model je rovnako dobre použiteľný aj v obrátenom garde.

Fejková neha

Nemecko, studená vojna. Po postavení Berlínskeho múru vládne v krajine silná paranoja. Na oboch stranách sa vo veľkom konšpiruje. Informácia o dianí „u tých druhých“ má cenu zlata a spôsoby, ako ju vyťažiť, nepoznajú limity. V tomto podhubí napadla pracovníkovi Stasi Markusovi Wolfovi geniálna, priam machiavelistická schéma. Príležitosť sa ponúkla sama. Kvôli dlhoročnému tieňu vojny a masovému úbytku mužov-civilistov v tom čase ženy prenikali aj na pozície, kam dovtedy pre rodovú diskrimináciu nemali prístup. Mnohé z nich dostali lukratívne angažmány v dôležitých štátnych inštitúciách. Šanca nájsť si manžela či milenca bola mizivá, ich súkromné životy strádali a o to viac sa upínali na seba-realizáciu. Čím zaangažovanejšie sa činili v práci, tým rýchlejšie stúpali na kariérnom rebríčku a stávali sa z nich pravé ruky mocných nadriadených, ktorí im na oplátku plne dôverovali, či už pri správe citlivých dokumentov alebo servírovaní kávičky na stretnutiach za zatvorenými dverami. Wolf dobre vedel, že taká šedá kancelárska myška s ostrými zmyslami, priemernou ženskou zvedavosťou a nadbytkom voľného času je skrytý poklad. Už len nájsť ten najvoňavejší syr, ktorý ju vláka do pasce. A Wolf našiel niečo ešte aromatickejšie. Testosterón. Podujal sa vytvoriť špecializovanú jednotku bondovsky sošných agentov s pracovným označením „Rómeo špióni“ a s jasným poslaním: zviest, vyžmýkať, zahodiť.

Láska na prvý pohľad?

Ani náhodou!

Samotný koncept sexšpiónáže nebol nijak originálny, preto úspešnosť Wolfovho nápadu stála na výborne odvedenej exekutive. Západonemecké dámy tiež nepadli z jahody. Ich šéfovia ich vystríhali pred pokusmi nepriateľa dostať sa im do nohavičiek, a tak boli zdržanlivé a obozretné. Lenže, napriek solídному profilu vytipovanej Júlie (Wolf išiel po faktoroch ako silná osobnosť, vysoké IQ a dobré spoločenské zázemie) ostal pod vrstvami imidžu nedostupnej dámy obyčajný človek. Žena. So svojimi potrebami. Bažiacia po náklonnosti, komplimentoch, vzrušení, zdieľaní zážitkov so spriaznenou dušou. Chronická osamelosť je nebezpečná v tom, že môže prerásť do zúfalstva, kedy je každá snaha o osobný kontakt, detto intímny, vítaná mnohonásobne vrúcejšie. A Wolf tomuto prírodnému zákonu ešte pomohol – výberom extra kvalitného materiálu na zaháňanie samoty. Do jeho rómeovskej jednotky sa dostali výhradne alfa samci, najzvodnejší z najzvodnejších, žiadni mľandrávi macíkovia, ale plagátoví chlapci. Agenti školení pre tento účel museli spĺňať prísne kritériá fyzickej atraktivity, mať vynikajúce vzdelanie a vek medzi 25 až 35 rokoch. Maniere starej školy neboli nevyhnutnosťou. Vybraní kandidáti prešli niekoľkotýž-

dňovým intenzívnym tréningom, na konci ktorého by mohli vyučovať etiketu na vysokých školách. Upravili im dikciu, vylepšili postoj tela, skultivovali slovný prejav a dotiahli do dokonalosti množstvo ďalších detailov, ktoré robia gentlemana gentlemanom. Podstatnou súčasťou teoretickej časti bola mentálna príprava a rešerš. Akonáhle bola Rómeovi pridelená Júlia, slobodná deva zo sekretariátu vysokopostaveného papaláša, nastala fáza pozorovania. Svojou metodickosťou mierne pripomínala praktiky sériových vrahov, čo trpezlivo sledujú zvyky svojej obete, než sa podujmú zaútočiť. Ešteže Rómeovia odzbrojovali nežnejšie – šarmom, nie sekerou.

Fáza „útoku“

Nabíľovaný a vypiplaný Rómeo bol pripravený na prvý kontakt. Zvyčajne sa vydával za humanitárneho pracovníka, dediča, prípadne imigranta. Zoznámenie prebiehalo v bežnom prostredí – v knižnici, pri čakaní na autobus, pri nákupe, nič nebolo silené a uponáhľané. Jeden chvatný chybný krok by znamenal pre Rómea koniec (kariéry a zrejme aj života) a pre rozvedku exponovanie celého programu. Práve preto bolo v manuáli agenta niekoľko závažných usmernení, tým najdôraznejším bol zákaz sobáša. Wolf vopred počítal s chybou v programe, a teda, že vyfabrikovaná láska môže prerásť do skutočnej, preto svojim agentom odporúčal, aby od začiatku vystupovali ako prívrženci nezáväznej romancy. Sobášna administratíva na kapitalistickej strane Nemecka bola prísna a pri overovaní identity budúceho ženicha hrozilo vysoké riziko odhalenia, preto svadba neprichádzala do úvahy. Rómeo mal a



odhaliť svoju totožnosť pred Júliou až v pokročilom štádiu vzťahu, keď bolo takmer isté, že dotyčná bude súhlasiť so zhromažďovaním informácií, motivovaná vzrušením a (minimálne z jednej strany nehranými) citmi. Občas sa stalo, že iskra preskočila obojstranne a nad rámec pracovného nasadenia Rómea, ale romantických scenárov, kedy by sa agent zriekol záväzkov voči vlasti, zahorel k svojej zverenkyni apolitickou láskou a spoločne ušli na kraj sveta plodiť deti, sa nedočkáte. Aktéri si boli vedomí krehkosti a nebezpečenstva celej situácie. Po skončení misie sa každý odobral po svojom. Stávalo sa aj to, že Rómeo sa stratil. Náhle a definitívne. Wolf a jeho tím neskôr prišli na to, že agentov prezrádza triviálna chyba. Podcenený imidž. Muži z Východného Nemecka nosievali krátke, ostro zastrihnuté vlasy, zatiaľ čo na druhej strane Berlínskeho múru „letel“ rebelsky nedbalý, dlhší a strapatejší zostrih. Banalita ako divný účes stačila na to, aby sa Rómeo dostal do hľadáčika príslušníkov tajných služieb, a odtiaľ to už bol len krôčik k zatknutiu pre podozrenie zo špiónáže.

Žiaden spolok osamelých srdiec

V priebehu štyroch dekád precízne režírovanej hry na lásku údajne skončilo za mrežami štyridsať odhalených západonemeckých Júlií. Počet východonemeckých Rómeov, ktorí zmizli pri výkone misie, nie je oficiálne známy. Keď Wolf na sklonku života spisoval svoje memoáre, na margo strieľania otrávenými Amorovými šípmi priznal, že aj keď robil veci neortodoxne a z niečieho pohľadu možno amorálne, nič neľutuje. Dokonca sa nadejal, že ak sa raz dostane na zoznam osobností špiónáže, rád by tam skončil práve ako expert na využitie sexu v tajných službách. „Nikto mi nemôže zazlievať, že som robil veci tak, ako som ich robil. Napokon, riadil som rozvedku, nie spolok osamelých srdiec,“ poznamenal cynicky. ♣

MARTIN ŠMAHEL



„Robte to, čo cítite,
že je správne“

Moderátor, event speaker a veľký sympaťák MARTIN ŠMAHEL je už dlhé roky zástancom zdravej a prísnej životosprávy. Minulý rok si získal silnú priazeň fanúšikov vďaka reality show Farma X, kde, ako sám priznal, nechal veľkú časť svojho ega. Keď som sa ho počas nášho rozhovoru opýtala, o čom sníva, jeho odpoveď ma doslova zaskočila. Čo všetko nám prezradil, si prečítajte v našom príjemnom rozhovore plnom krásnych myšlienok tohoto fešáka.

Text: BARBORA HRUBANOVÁ

20Q

Ako sa máte, Martin? Ako trávite leto?

Ďakujem za opýtanie, mám sa dobre. Leto je jedným z mojich 4 najobľúbenejších ročných období (úsmev), takže si ho užívam naplno, ako sa dá. Snažím sa čo najviac času tráviť s rodinou, v užšom kruhu s Beátkou, Miuškou a Lili, samozrejme, denne chodíme do nemocnice za naším novým prírastkom Emkou, ale snažím sa byť čo najviac aj so všetkými členmi nášho „klanu“ Šmahelovcov. Moje leto je preto plné športu, detí, prírody, vody, rôznych výletov, bicyklovania, plávania, paddleboardu, občas je to wakeboard, cvičenie vonku na workoutových ihriskách, kopec skvelého čerstvého sezónneho jedla a zmrzlinových sorbetov.

Na čom momentálne pracujete?

Sčasti ma vyťažujú pracovné kontrakty na Instagrame, nepravidelne moderujem rôzne outdoorové podujatia, firemné hry, robím prednášky o mojich skúsenostiach z dlhoročného tréningu seba aj svojich klientov, o stravovaní, semináre pre firemné kolektívy o motivácii k udržiavaniu zdravia a výkonného tela. No a v neposlednom rade po svojich osobných pokusoch s rastlinnou stravou som sa rozhodol šíriť túto filozofiu cez rôzne vegánske produkty, ktoré na Slovensku spolu s kolegom veľkoobchodne a e-shopovo predávame cez portál www.vegana.sk.

Ste príkladom zdravého životného štýlu. Čo vás priviedlo na túto cestu života?

V mladosti to u mňa bolo dosť plytké - zdravie sa spájalo s krásou a keďže som v tom čase (od 17 rokov) úspešne pracoval v modelingovej a reklamnej sfére, chcel som sa jednoducho v najlepšej kondícii udržať čo najdlhšie a zistil som, že je to veľmi žiadaná oblasť pôsobenia. V tom čase som sa rozhodol študovať šport a zdravie človeka na FTVŠ UK a rozšíriť si tak vedomosti a kvalifikácie v tejto oblasti, aby som ich mohol aplikovať na seba a neskôr na mojich klientoch. Ale v zásade som sa po celý svoj život točil okolo športu. A keď už som na prahu dospelosti vedel, že sa aktívnym profi športom kvôli rizikosti a krátkosti tejto kariéry živiť nechcem,



rozhodol som sa učiť ľudí pohyb a správnu životosprávu.

Minulé leto ste si získali srdcia fanúšikov svojim účinkovaním v reality show Farma X. Ako spomínate na túto skúsenosť?

Prijemne. Bolo to veľmi zaujímavé obdobie môjho života, malo v sebe veľmi veľa nových skúseností a pre mňa aj nových životných situácií, ktoré som sa práve počas Farmy snažil spracovať. S odstupom času už vnímam svoj pobyt na statku s nadhľadom a pozerám sa na to s úsmevom, no mňa tá hra tak vtiahla, že som ju bral veľmi vážne a zrejme to sa mi aj stalo v poslednom dueli osudným. Chladná hlava odchádzala, nastupoval tlak, stres a rozhodovali minimálne rozdiely vo veľmi jemných disciplínach. Samozrejme, celá Farma je psychicky nesmierne náročná, pretože defacto nemá žiadne pravidlá, nič netušíte vopred, tvorcovia si na účinkujúcich vedia vždy niečo pripraviť, aby „osolili“ atmosféru a zaručili tým sledovanosť, pretože diváci reagujú najmä na vyostrené situácie. Ja som sa im samozrejme snažil vyhýbať, no nemám v povahe sedieť v kúte, najmä ak vnímam nespravodlivosť alebo povyšovanie sa nad iných. Jednoducho, vtedy poviem, čo si myslím a ako vnímam situáciu, ktorá sa ma dotýka. Pochopil som už dávno, že nečinnosťou a bez komunikácie sa problémy nevyriešia a preto sa snažím najmä v konfliktných situáciách zachovať pokoj, chladnú hlavu a hľadať riešenie. Samozrejme, nie som ani zďaleka dokonalý, robím chyby, ale tiež viem, že je dôležité vedieť sa ospravedlniť a hodiť malichernosti za hlavu.

Dnes sa radi stretneme s Dominikom, Milanom, Renátou, Mišom, Dadou, Karin a zasmejeme sa na tom, čo sme tam stvárali (úsmev).

Bolo to vaše rozhodnutie, alebo vás do show oslovila produkcia?

Samozrejme to bol výber a dlhé prehováranie produkcie, samému by mi také niečo nenapadlo, keďže som vždy Farmu vnímal ako príliš podradný formát plný konfliktov, zlomyseľnosti a škriepok. To je však len to, čo sa odvysielalo. V skutočnosti je to miesto, v ktorom sa vrátite dvesto rokov naspäť do čias, keď sa ľudia rozprávali pri spoločných činnostiach, pri práci, zveľadovaní statku, pestovateľských prácach, varení, opatrovaní zvierat, odovzdávali si skúsenosti, riešili problémy, vznikala hierarchia v rámci skupiny a ľudia sa tak učili rôzne sociálne zručnosti.

Život nie je
o tom, koľkokrát sa
nadýchame. Je práve
o tých chvíľach, ktoré
nám dych berú.

Dalo vám to niečo?

Samozrejme, a veľa. Dnes viem, aká je dôležitá zdržanlivosť, býval som veľmi prchký, chýbal mi nadhľad, trpezlivosť voči druhým, nebol som zvyknutý pracovať a fungovať v kolektíve. Naučil som sa veľa pozorovať druhých, no nevytvárať si domnienky, mať emocionálny odstup, hľadať a vyzdvihovať na ľuďoch to dobré a pekné a snažiť sa vychádzať s každým v rámci možností tak, aby sa nám podarilo dosiahnuť spoločný cieľ. Odišiel mi aj veľký kus ega, doslova som ho na farme v Sekuliach spálil, ale pravdou je, že na tom musím pracovať stále aj vonku, lebo tu je dôležité, ako uchopíme reálny svet do vlastných rúk. Nejaká reality show nie je reálny život, ale poslúžila mi, myslím si, dobre (úsmev).

Diváci vás poznajú aj z mimoriadne obľúbeného TV projektu O 10 rokov mladší. Niektoré premeny boli priam dych vyrážajúce. Ako ste to vnímali vy?

Pre mňa to bol formát doslova šitý na mieru. V podstate som s našimi účinkujúcimi robil to isté, čím som sa živil ako tréner, mentor, poradca a motivátor. Páčilo sa mi to, sedelo mi to, a aj napriek počiatočným váhavým začiatkom pred kamerou si myslím, že sa mi to aj celkom darilo. Bol to pre mňa veľký šok, keď som sa dozvedel, že show končí. A ešte väčší, keď som zistil, že neskončila, len nás s Miriam nahradili novou moderátorkou. To ozaj zaboľelo. Čiže presne viem, ako sa cíti Kvetka, ktorá zrazu prišla o svoju Farmu. Na druhej strane, život ide ďalej, a ja sám som zvedavý, čo prinesie a čo ma opäť naučí. Budem rád, ak ma tá zmena niekam posunie.

Nebolo vám niektorých účinkujúcich ľúto?

Ľúto? Vôbec nie, ja som ich vnímal ako ľudí, pevne rozhodnutých pre zmenu. Videl som v nich niekdajších fešákov a krásky, ktoré popri rôznych životných skúškach tak nejak zabudli na svoj zovňajšok, svoje telo, a zrejme energiu smerovali inam. Ale k nám prišli odhodlaní niečo s tým spraviť a ja som sa už len mohol tešiť na celý proces premeny a záverečný efekt, ktorý bol vždy dych vyrážajúci. A to ma na tom bavilo. Pritom sme nezažívali len príjemné a ľahké situácie, často sa nám ľudia počas procesu premeny zložili a psychicky to neuniesli. Ale aj to bolo mojou úlohou, vrátiť ich späť na cestu, na ktorú sa dobrovoľne rozhodli vkročiť a dokončiť ju. A mnohým to doslova pomohlo začať nový život.

Dajte nejaké rady našim čitateľom, ako sa udržiavať vo forme.

Ono je to v podstate jednoduché. Jediná vec, ktorá odlišuje fyzicky atraktívnych a aktívnych ľudí od tých, ktorí každý deň začínajú „od zajtra“, je motivácia. Musíte vedieť, prečo to chcete. Prečo sa zmeniť, prečo spraviť škrt hrubou čiarou za minulosťou a vykročiť zdravším, aktívnym smerom. Mojou motiváciou dnes je, že tu chcem byť pre svojich blízkych, svoje deti a ich deti čo najdlhšie aktívny, zdravý, vitálny, pozitívny, silný a vytrvalý a chcem pre ne byť aj dobrým príkladom. Chcem im do života odovzdať cez svoje schopnosti a skúsenosti čo najviac dobrých a dôležitých predpokladov, ktorými ponesú môj odkaz ďalej. Nechcem im tu nechať firmu, dom, peniaze a chorého, unaveného, vyčerpaného dedka, ktorý leží v nemocnici, pretože pre svoje zdravie nič nespravil. Je to kruté, ale toto je moja motivácia.

Čo je podľa vás najväčším zabijakom dokonalej postavy?

Nedostatok zdravého pohybu. Ten všetko lieči, rieši vnútorné problémy a v dnešnej dobe ho máme žalosťne málo. Chýba nám pohyb, pri ktorom sa vďaka radosti z neho uvoľňujú endorfíny a my sme šťastní, lebo sa hýbeme. Veľa ľudí cvičí z povinnosti, lebo chce schudnúť, lebo im to káže lekár, tréner, manželka... Nie, my si musíme nájsť niečo, čo nás naplní, baví a v čom sa cítime ako ryba vo vode, no zároveň nás to fyzicky zocelí, preverí a prepláchne náš cievny systém, zaťaží srdce (ono to má rado), prečistí pľúca (preto cvičím radšej vonku ako vo fitkách) a zasiahne každý sval na našom tele. Bod číslo dva je dnešná pohodlná strava, v ktorej chýbajú v dostatočnom množstve základné suroviny ako ovocie, zelenina, obilniny, strukoviny, orechy, semená, huby, korenia a bylinky v ich základnej – neupravenej forme. Tu si myslím, že je budúcnosť stravovania, zdravého, environmentálneho a udržateľného.

To, že ste športovo zdatný, o vás vieme. Ste však aj manuálne zručný? Viete doma niečo opraviť?

Ale hej. Doteraz v byte, kde som žil, alebo v dome, ktorý mám dnes, som si

robit všetko sám. V byte kompletne rekonštrukcie, elektrické rozvody, svetlá, podlahy, dekoratívne obklady, ľahšie inštalatérske práce, opravy, prístrešky nad terasami. V dome, ktorý som kúpil pomerne nový, som si vymaľoval, starám sa o okolie, opravujem, čo treba, veľmi zriedkavo volám majstrov. Ale ak ich zavolám, vždy sa niečo priučím, keďže nie som vševed ani všekutil, a nabudúce to spravím sám (úsmev).

Aké máte plány do budúcnosti?

Keďže sa celkom dobre bavím na známej vete: „Ak chceš Boha rozosmiať, povedz mu svoj plán“ a môj doterajší život plne nasvedčuje tomu, že až tak si všetko netreba plánovať, som v tom opatrnejší. Rozhodne viem, že sa chcem podieľať na tom, aby bol náš svet krajší a preto sa snažím na sebe dokazovať a ľuďom ukazovať, že nám pri rastlinnej strave nič nechýba a vieme odvrátiť alarmujúci stav našej planéty tým, že by sme znížili dopyt a tým aj produkciu živočíšnych produktov. Tento priemysel je dnes už podľa mňa úplne chorý a je na spadnutie. To, na aké choroby dnes štatisticky najviac trpíme a umierame, je dôsledok neuváženej konzumácie živočíšnych produktov, ktoré sa chovajú v absolútne neludských podmienkach. Jednoducho povedané, chováme a jeme zvieratá, ktoré nás pomaly, ale isto zabíjajú. A keďže na živočíšnu produkciu treba obrovské hektáre pôdy, hektolitre vody a emisie CO² a stúpajúcu krutosť, pomaly si ničíme všetko pekné, čo na našej Zemi zostalo. A keď sa ma deti opýtajú, čo som spravil pre to, aby aj oni mohli žiť na takej peknej planéte ako my, chcem im hrdo odpovedať a nie klopiť zrak a kajať sa výčtkami svedomia z nečinnosti.

Máte nesplnený sen?

Áno, mám. Mám sen, že sa na naše polia vráti okrem repky olejnej aj všetko ostatné, čo môžeme sami konzumovať, že sa do našich lesov vráti zver, ktorú vytlačáme, lebo už nemá kde žiť, že budú v riekach, jazerách a potokoch húfy rýb, nielen plastový odpad a rybári po zuby vystrojení uloviť aj poslednú ryбку z jazerá. Mám sen, že budem môcť s deťmi pozorovať zvieratá v ich prirodzenom

prostredí, a nie v ZOO. Mám sen, že si väčšina ľudí uvedomí, že sme to my, čo sme svojim neutíchajúcim hladom a chútkami naplnili továrne kravami, prasatami, sliepkami, rybami, králikmi, norkami. Že im robíme zo života peklo len preto, lebo z nich chceme produkty. Pritom každý z nás, keby sa vo svojich potrebách uskromnil, nemuseli by sme sledovať hrôzy globálneho otepľovania, hynutie druhov a ústup lesov a dažďových pralesov. To je môj sen.

Čo má pre vás v živote najväčšiu cenu?

Rodina, rovnováha, rozum a zdravie.

Ako trávite svoj voľný čas?

Deti, príroda, cvičenie, športy, túry. To má pre mňa najväčší zmysel.

Aký ste otec?

To je otázka na dcérky, ale snažím sa. Učím sa, je to pre mňa nová rola, ale chcem, aby deti vždy cítili, že sme tu pre ne, že ich podporíme, že im veríme a že im ideme príkladom.

Čo si vážite na svojej partnerke?

To, že bola ochotná prijať do svojho života a života svojej dcéry niekoho nového. Niekoho, kto žije iný život, ale napriek tomu máme veľa spoločného. A že miluje aj moju dcérku. No a najviac si cením to, že sa dokážeme cez problémy preniesť komunikáciou.

Čím si získala vaše srdce?

Svojím vzťahom k dcére, obetavosťou, neúnavnou starostlivosťou a láskou. Samostatnosťou a cieľavedomosťou, a jej silnou osobnosťou.

Na svojej postave tvrdo makáte.

Ste v tomto smere prísny aj na svoju polovičku?

Nie. Nemusím byť. A ani by to nefungovalo. Sama má rada šport, nie je jej cudzia zdravá strava a vie, na čo jej telo dobre reaguje. To úplne stačí.

Vaše slová na záver, pre našich čitateľov...

Ak niečo chcete spraviť, nečakajte, neodkladajte to, nevenujte sa pre vás nepodstatným veciam. To, čo je pre vás najdôležitejšie, vám nikto iný nepovie,

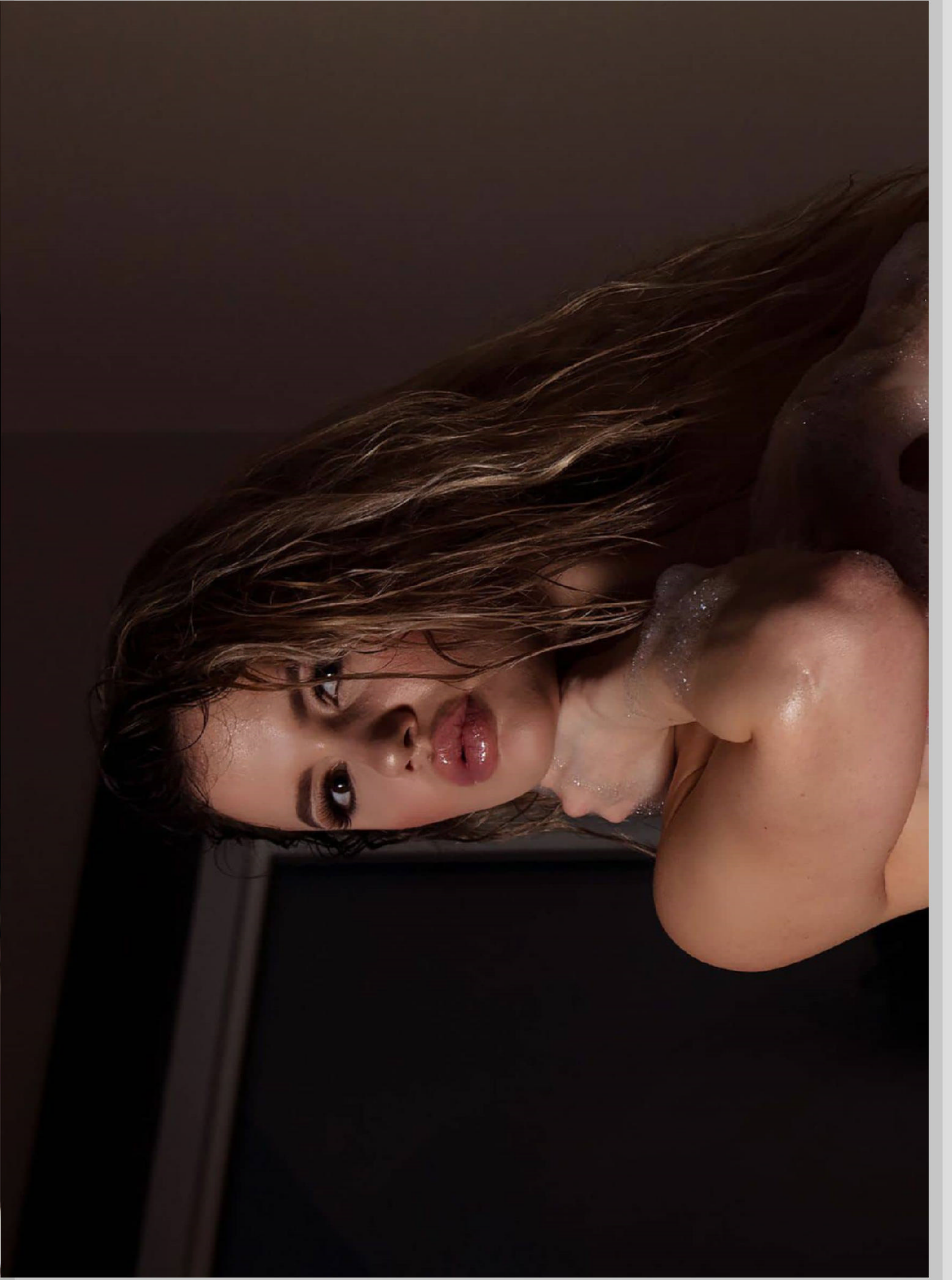
len vy sami. A preto vedzte, že život nie je o tom, koľkokrát sa nadýchneme. Je práve o tých chvíľach, ktoré nám dych berú. Myslite na to, že ľudia na smrteľnej posteli nikdy nelutujú niečo, čo v živote urobili. Lutujú to, čo nikdy nespravili. Robte to, čo cítite, že je správne. ♡

Foto: RADOSLAV ORENIC Stajling: LOMBARDI FASHION HOUSE

Alexis Evelina



*Miss August
Playmate of
the Month*

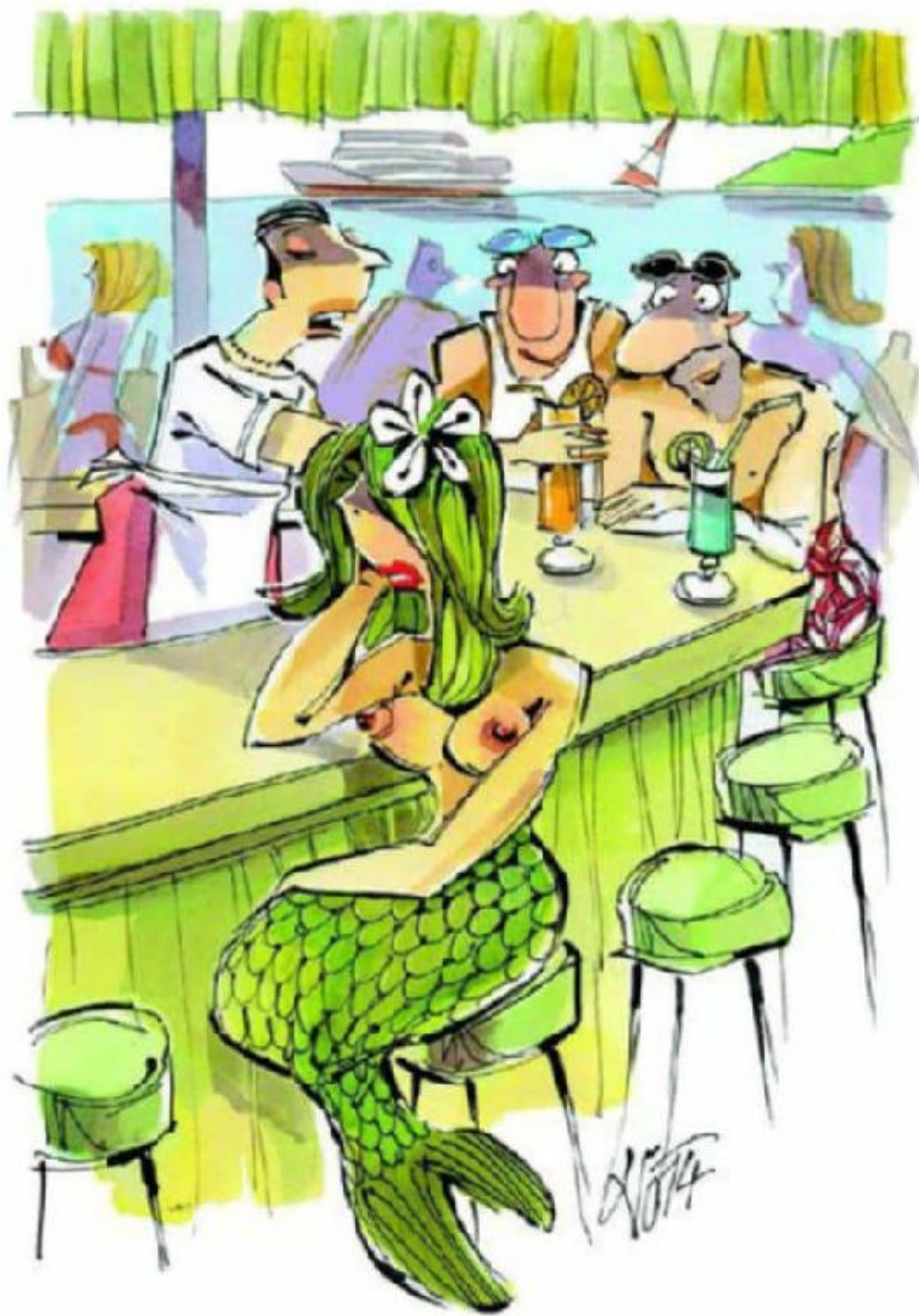




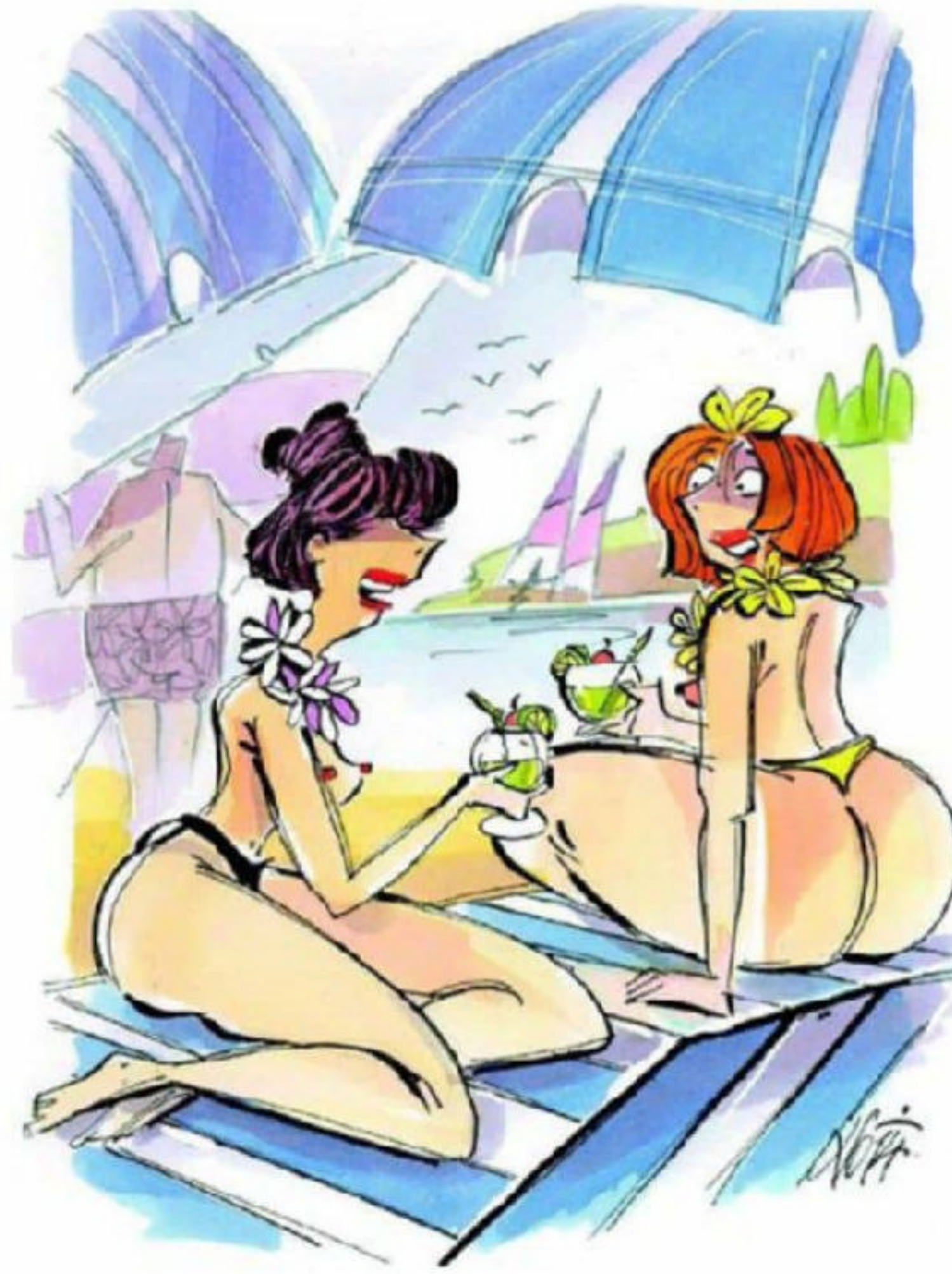
PLAYMATE | AUGUST | ALEXIS EVELINA



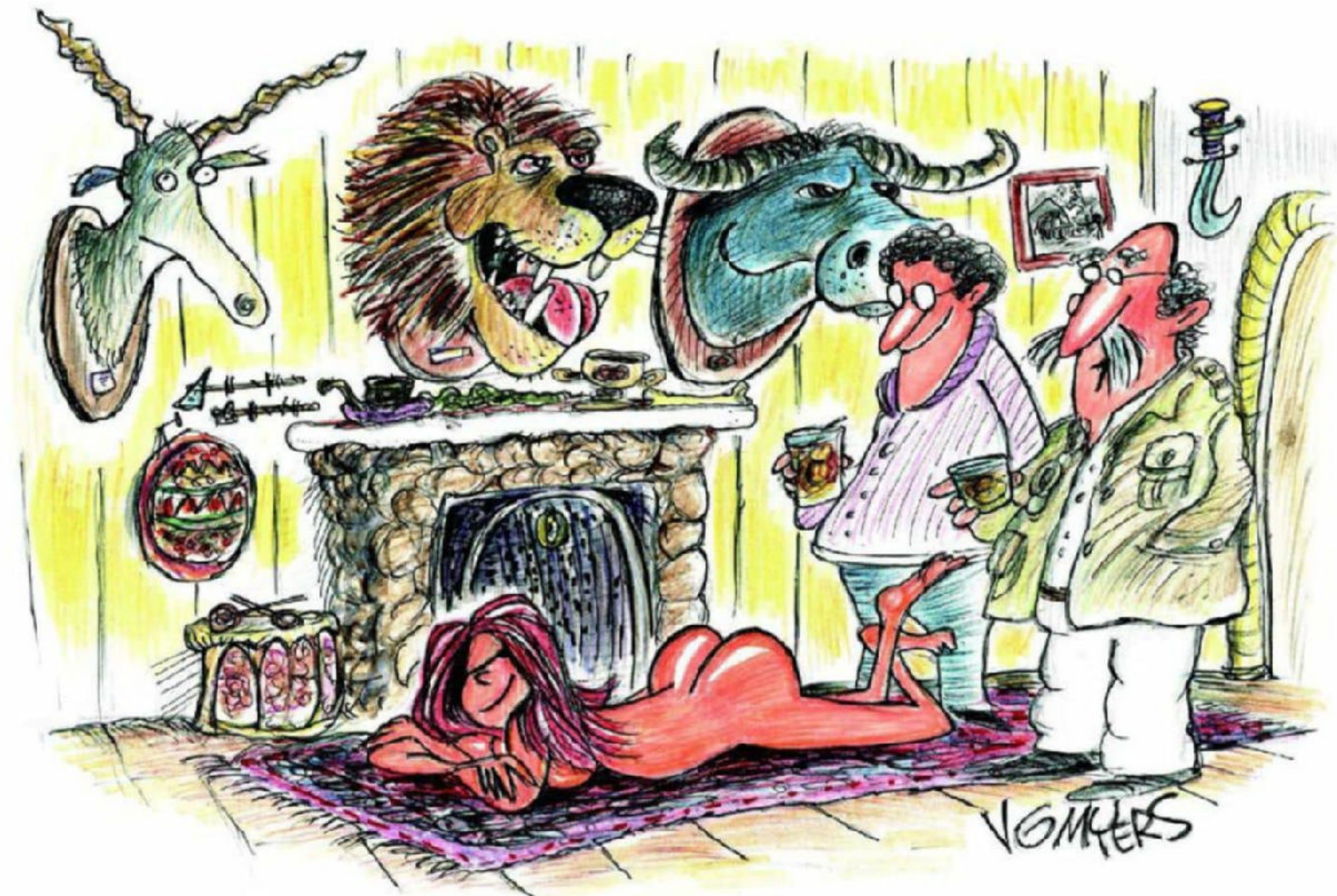
Foto: BRUCE COLERO



Tvrdí, že je na suchu.



Raz som mala dvoch chlapov naraz.
Jeden štiepal drevo a druhý mi vymaľoval celý byt.



Všetky trofeje boli pre mňa hodne adrenalinové, ale táto pred kozubom mňa berie stále.

Muž a žena sedia mlčky pri večeri... Zrazu žena vstane a strelí mužovi facu. Ten sa udivene pýta:

„Za čo?“

Žena naštvane odpovie:

„Za dvadsať rokov nekvalitného sexu!“

Ďalej večerajú, keď zrazu muž vstane a strihne facu žene...

Keď sa žena opýta, prečo to spravil, muž odvetí:

„A odkiaľ ty vieš o kvalitnom sexe?“

Slovák a Nemec sa jeden pred druhým vyťahujú, komu lepšie brzdi auto.

Dohodnú sa, že to hneď vyskúšajú. Nemec posadí Slováka do svojho BMW a rozbehne sa 180-kilometrovou rýchlosťou oproti betónovej stene. Keď sú asi sto metrov od steny, pýta sa Nemec Slováka:

„Už si sa pošťal?“

„Pošťal,“ priznáva Slováč.

Nemec dupne na brzdy a zastaví tesne pred stenou. Potom vezme Slováka Nemca do svojho žigulíka a rozbehne sa oproti stene 120-kilometrovou rýchlosťou. Keď sú od nej sto metrov, pýta sa Slováč Nemca:

„Už si sa od strachu pošťal?“

„Pošťal,“ priznáva Nemec.

„No tak sa môžeš aj posrať, pretože toto fakt neubrzdim...“

Rozprávajú sa manželia.

„Predstav si, Jožo chcel, aby som sa s ním vyspala.“

„No dúfam, že si ho poslala, kam patrí!“

„Pochopiteľne. Povedala som mu, že som šťastne vydatá, slušná ženská a navyše – päť stoviek je teda sakramentsky málo!“

Predám všeobecnú encyklopédiu, 45 dielov.

Nedávno som sa oženil a moja žena vie úplne všetko...

Manželia sedia pri fľaši vína.

Zrazu sa muž usmeje:

„Stavím sa, že nedokážeš povedať nič, čo by ma potešilo aj nasralo naraz.“

Manželka prehodí:

„A vieš, že máš väčšie pero ako sused?“

Dnes ráno som bol v obchode.

Bol som tam 5 minút. Keď som vyšiel von, stála tam policajka a práve vypisovala blokovú pokutu.

Tak som šiel k nej a povedal jej:

„Ale no tak, zlato, to takému fešákovi, ako som ja, nemôžeš dopriať ani malú prestávku?“

Ignorovala ma a ďalej vypisovala pokutu. Nazval som ju pažravou policajtkou a úchylným fízlom. Pozrela sa na mňa a začala vypisovať ďalšiu pokutu za ojazdené pneumatiky. Tak som ju nazval blbou šlapkou. A ona začala vyplňať už tretí blok!

Tak to išlo ďalších 20 minút. Čím viac som jej nadával, tým viac pokút napísala. Ale mne to bolo popravde celkom jedno... Bol som tam pešo.

Miliardár ide na ryby.

A čo čert nechcel, chyť zlatú rybkú... Pozerajú sa neveriacky na seba... Zlatá rybka mlčí...

Miliardár mlčí...

Po pár minútach miliardár prelomí mlčanie a spýta sa:

„Tak rozprávaj, čo by si si priaľa?“

Majiteľ požičovne lodiek zaúča brigádnika.

„Tak pozri, nesmieš loďky pustiť za žiadnu cenu z očí. Stráž ňi loďky i čas, to je základ všetkého! Pozri, napríklad tamto.“

Vezme megafón:

„Deviatka, deviatka, vráťte sa, ste za vymedzeným priestorom.“

Strážte si červenú bójku!“

Mladík chvíľu prešľapuje a potom hovorí:

„Eeeh ... šéfe, nehovorili ste, že máme len osem lodí?“

„Áno, to má... do riti! Šestka, šestka, máte nejaké problémy?“



Albatross Golf Tour 2019



Posledný júlový víkend pokračovala skvelá Albatross Golf Tour 2019 pretekmi v obľúbenom Green Resort v Hrubej Borši. Počasie súťažiacom a divákovi náramne prialo, organizácia bola opäť na vysokej úrovni, a tak desiatky golfistiek a golfistov mali možnosť predviesť svoje umenie odpalov. A po pretekoch súťažiaci doplnili stratené kalórie na príjemnej letnej terase priamo na jazere. Súťažiaci hrajú o 8-dňový ULTRA ALL INCLUSIVE pobyt v Turecku v rezorte RIU KAYA Palazzo Belek od AMIBUS TRAVEL a o putovný, ručne vyrobený pohár Albatross Golf Tour.

VÝSLEDKY

B. HCP 0 - 12 stb

1. Nemčovič Tomáš
41 / 80
2. Chamilla Michal
37 / 81
3. Leško Vladimír
33 / 80

C. HCP 12,1 - 22 stb

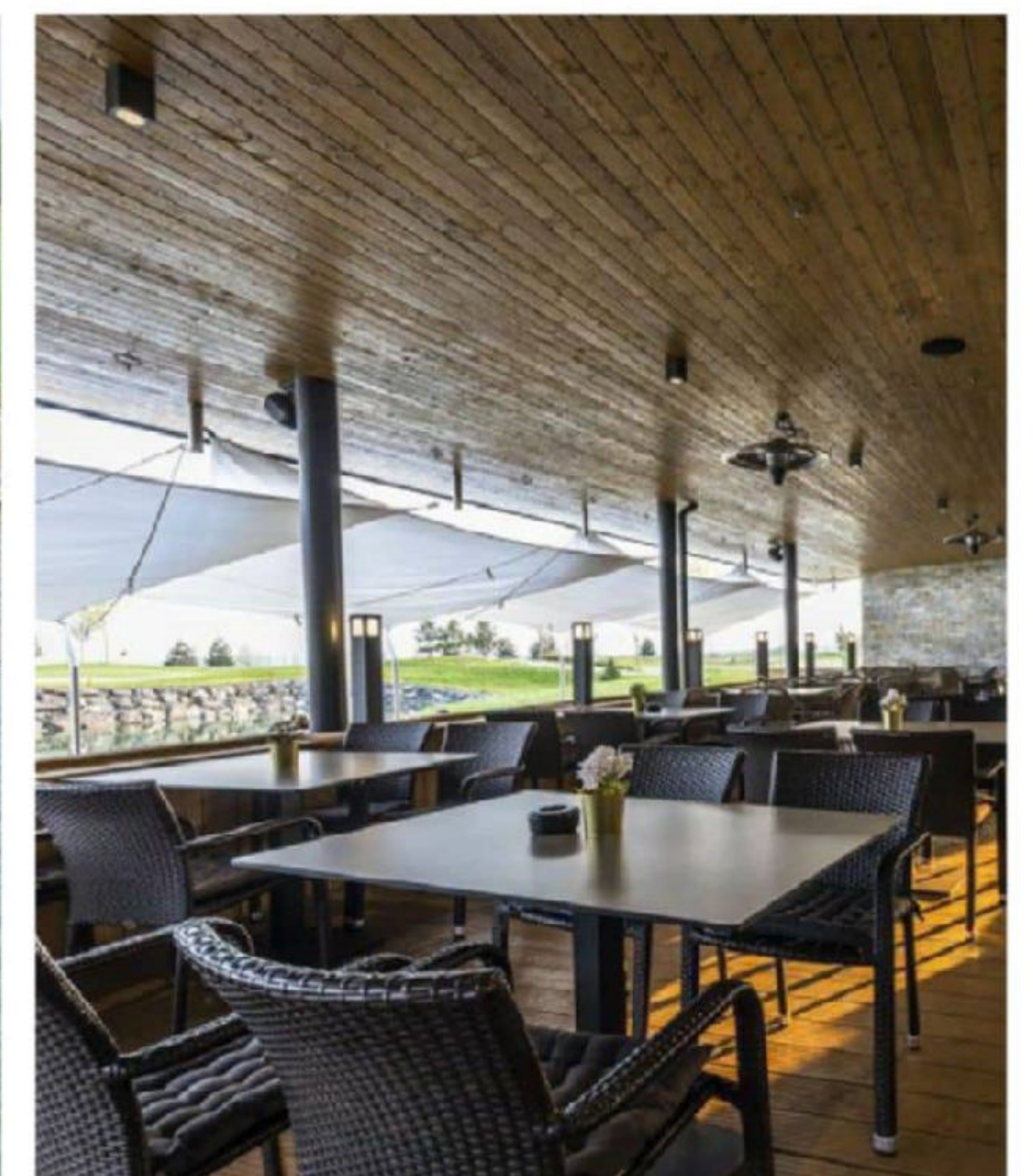
1. Kaník Norbert
41 / --
2. Polák Ivan
41 / 84
3. Palacka Gabriel
41 / 86

D. HCP 22,1 - 36 stb

1. Bučko Pavol
39 / 104
2. Makara Andrej
39 / 96
3. Štefáková Marcela
35 / 110

E. HCP 37 - 54 stb

1. Bučková Oľga
44 / 106
2. Náhliková Laura
36 / 112



L U I S G Ó M E Z
UNIVERSE

137

S · T · U · D · I · O · S

UNIVERSE 137
MAGAZINE

VIA ESCAPE
MAGAZINE

LIFESTYLE
Plus

unique
MAGAZINE and more

UNIVERSE 137 STUDIOS
Lingerie Plus

IOB
INSIDE OUT BABES
MAGAZINE

UNIVERSE 137 STUDIOS
Bikini Plus

UNIVERSE 137
Fitness EDITION

ALTERNATIVE UK
By Universe 137 Studios

AUTO & MOTO
UNIVERSE 137
MAGAZINE

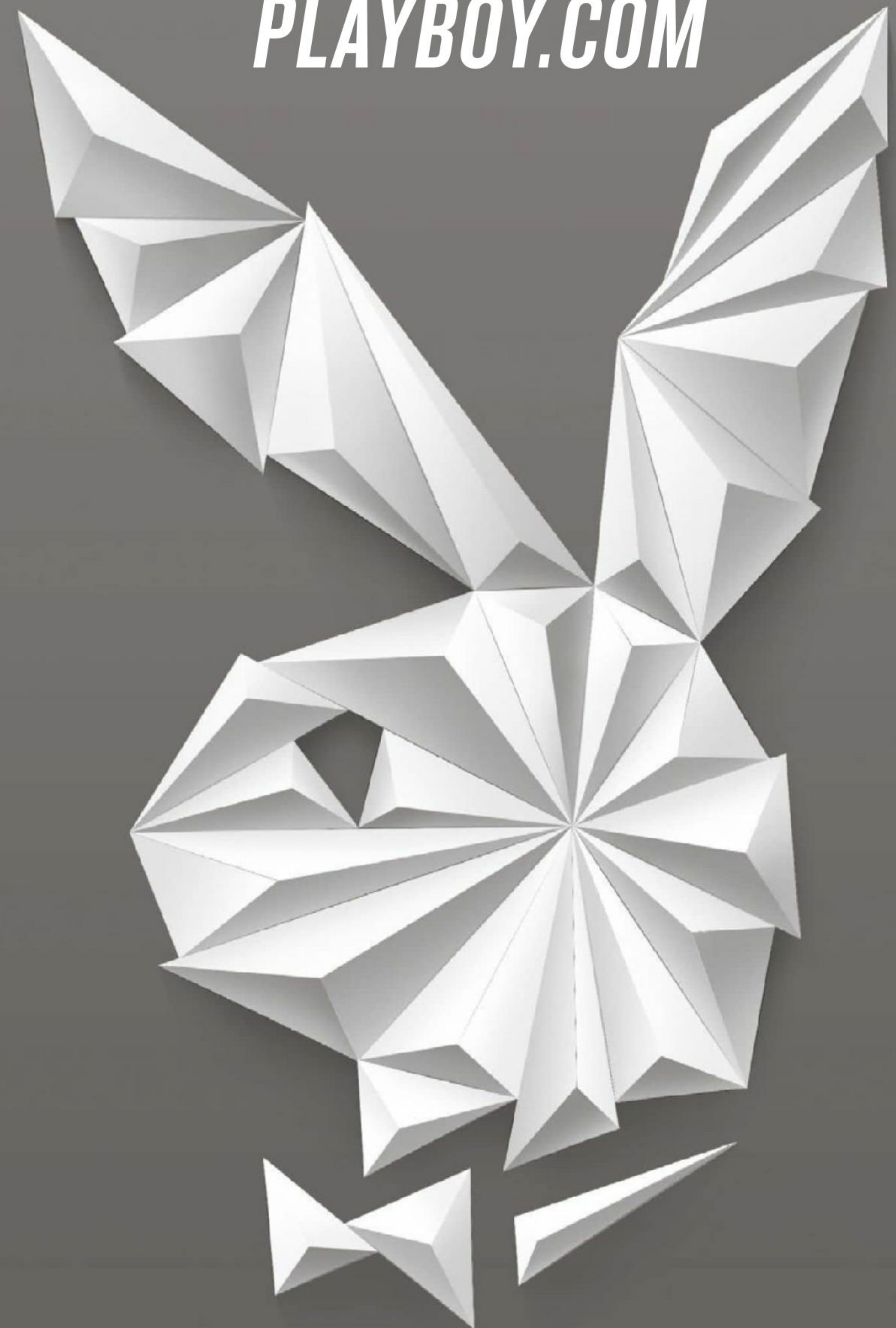
PURPLE CANDY
MAGAZINE

IMPLIED
plus

Chicas Universe 137

WWW.UNIVERSE137STUDIOS.COM

CHECK OUT THE NEW
PLAYBOY.COM



YOU'RE WELCOME.



Veľká kráska Mazda CX-5

Japonská automobilka vyrába oku lahodiace vozidlá podľa dizajnového jazyka KODO už dlhé roky. Vďaka prepracovaným tvarom pôsobia aj najmenšie modely, akoby sa hýbali a pritom môžu stáť na parkovisku. Obrovský otvor v prednej maske, nafúknuté blatníky a prémiovo pôsobiaci interiér zdobí aj v súčasnosti najväčší model CX-5.

Text: MAREK LOMEN

Žiadne zbytočné detaily

Facelift z roku 2018 priniesol najväčšej Mazde vynovenú prednú masku, ktorá je o čosi väčšia a vyzerá oveľa lepšie. Spredu a z diaľky budí vďaka tenkej mriežke dojem, akoby bola bez výplne, lenže motýľa ňou vo vyššej rýchlosti rozsekáte na kúsky. Tento dominantný prvok si uzurpuje pozornosť, ale aj zvyšok auta pritom vyzerá veľmi dobre. Nie je to prvoplánová kráska, na ktorej si všimnete vystatované prednosti, ale po pár sekundách sa vám jej obraz rozplynie v spomienkach. Je to rafinovaná kráska a také nikdy nepotrebujú výrazné doplnky. Maximálne decentný mejkap, ktorým iba podtrhnú eleganciu a rokmi zrejú do krásy. CX-5 síce prešla omladzovacou kúrou, no to dnes už nie je prehrešok. Navyše pribrala tam, kde mohla. Vozu, nad blatníkmi narástla, ale nie je korpulentná. Je to skrátka ideálna partnerka na cesty. A dokáže vás udržať aj dlhé kilometre, pretože jej spoločnosť je natoľko podmanivá kvôli temperamentu, ktorý srší z jej 2,2-litrového naftového motora s výkonom takmer 200 koní. Navyše zvonku nemá žiadne lacné plasty



Foto: ANDREJ OROL

a tie nenájdete ani vnútri, no na CX-5 nenájdete ani žiadne zbytočné detaily. Všetko má nejakú úžitkovú hodnotu a s automatickou šesťstupňovou prevodovkou, ktorá citlivo reaguje na každý pohyb nohy. No môže sa z kultivovanej spoločničky vyklúť presný opak? Nie, nemá maniere, pri ktorých by ste museli preukázať silné predlaktia, aby ste ju skrotili. Stačí zatočiť a vďaka armáde asistentov ako DSC, EBD či EBA acer vás čaká pokojná jazda.

Ak však jazdíte trochu rýchlejšie, a napríklad v meste pred vami začne z jednorúrovej cesty odbočovať auto, no vidíte medzeru, do ktorej sa v pohode vojdete, logicky tam nasmerujete auto bez veľkého pribrzdzenia. Lenže manéver musíte niekedy odložiť na poslednú chvíľu, ale auto nemá mozog, iba senzory, a tak blížiacu sa prekážku vyhodnotí ako riziko zrážky a kontrolu prevzme núdzové brzdenie, čiže auto automaticky začne brzdiť. V premávke v uliciach to však oceníte v každej inej situácii, keďže vzdialenosť medzi autami býva kratšia a my občas sklzneme pohľadom aj mimo vozovky a za ten čas sa môže hocičo zomlieť, takže autonómne brzdenie je veľké plus. No auto by nemalo byť len o aktívnych bezpečnostných prvkoch, malo by mať dušu. A CX-5 v najvyššej výbave Takumi Plus ju má.

Motor z ríše snov

Spoza volantu máte pocit, akoby ste s autom zrástli. Všetky ovládače a tlačidlá sú tam, kde by ste ich hľadali, a tak sa môžete sústrediť iba na jazdu. Ak by sme potrebovali len niekoľko slov, tak CX-5 charakterizuje popis, že vás ohúri lineárnym zrýchlením a dobrou stabilitou. Na menších kruhových objazdoch drží stopu aj v 50 km/h, a na výjazde pocítite len prenos váhy, no predné kolesá sa chytia a nedotáčavosť nepocítite, ani keď bude na kruháci jemný štrk zmiešaný s prachom, a to pri niektorých SUV nie je zvykom. Plusom je, že necítite prácu stabilizácie ani ostatných asistentov, takže aj po krátkej jazde naberie istotu, že CX-5 ovládate v každej situácii aj vďaka vyladenému dieslovému motoru, ktorý vyniká nízkou spotrebou a dobrými reakciami. S ťažkou nohou na plyne neprekročila priemerná spotreba v meste 7 litrov, no pri predbiehaní mimo mesta treba rátať s krátkym kic-downom. Po ňom však vystrelí ako raketa a auto, ktoré ste predbiehali, bude zrazu za vami o poriadny kus. 🐦

Nemá maniere,
pri ktorých by ste
museli preukázať
silné predlaktia,
aby ste ju skrotili.

- › 2,2-litrový naftový motor
- › výkon takmer 200 koní
- › automatická prevodovka
- › armáda asistentov - DSC, EBD či EBA
- › aktívne bezpečnostné prvky
- › lineárne zrýchlenie
- › dobrá stabilita
- › priemerná spotreba v meste 7 litrov



Seat TARRACO

Pozoruhodne temperamentný, obratný a nenútený. Španielsku automobilku roky v koncerne odsúvali bokom a vozidlá tejto značky patrili na koniec potravinového reťazca. Lenže časy sa menia a Seat doslova vyvalil dvere do lepšej spoločnosti. Veľké Tarraco je dôkazom, že si zaslúži svoje miesto pri bare.

Text: MAREK LOMEN



Dokonalé vyváženie

Rozmerné SUV je v ponuke s niekoľkými motorizáciami. Zákazníci v Európe však dlhodobo preferujú najmä diesellové agregáty v spojení s automatickou prevodovkou a je to preto, že sme si navykli na pohodlie, ktoré táto kombinácia prináša. Na trhu sú však desiatky modelov, tak prečo by malo byť práve Tarraco prvou voľbou?

Pretože stojí na modulárnej podvozovej platforme MQB používanéj v takmer celom portfóliu SUV modelov značky koncernu, čo je zárukou kvality. No porovnávať ho s Kodiaqom alebo Tiguanom by bol chybný predsudok a pritom sa ho väčšina ľudí dopustí. Dizajnový výrazne líši od oboch a z profilu má bližšie k prémiovému Audi Q7. Veď napokon, ide o vlajkovú loď automobilky, takže nevyhnutne musí vyzeráť atraktívne. Vnútri síce nemá toľko detailov ako autá z najvyššej ligy, lenže patrí do segmentu, kde ide o úžitkovú hodnotu a v najvyššej dostupnej výbave Excellence nebude väčšina zákazníkov aj tak nič chýbať.

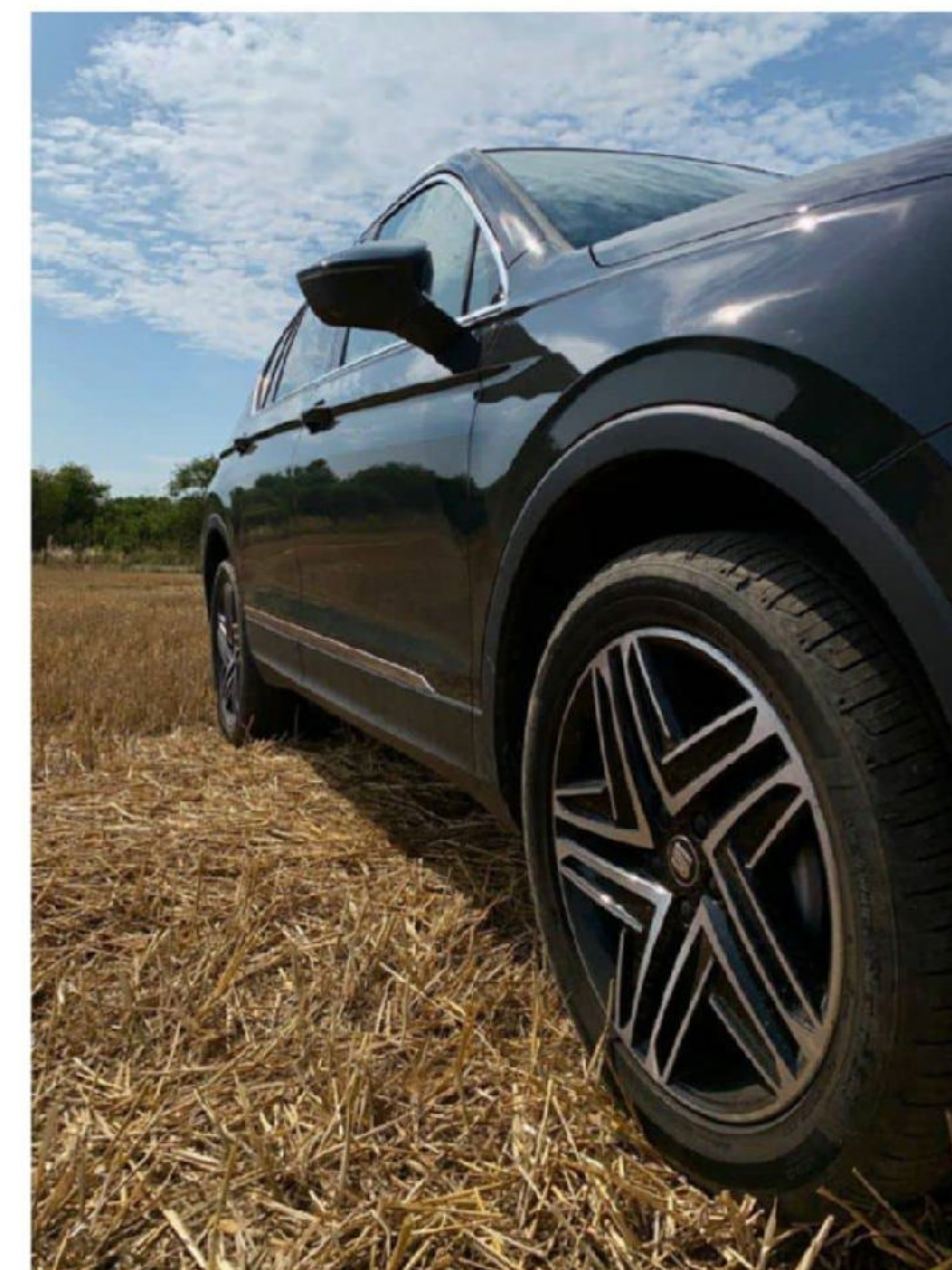
Dokonalý mix

Najcennejším klenotom interiéru je kruhový volič jazdných režimov v stredovej konzole. Veľký dotykový displej s prepracovanou grafikou síce tiež poteší, ale práve spomínaný volič je predĺženou miechou Tarraca a manipulácia s ním má veľký vplyv na to, ako sa bude auto správať. Máte k dispozícii aj režim určený na sneh, ale v bežnej premávke budete vyberať aj tak len medzi dvomi – normal alebo športový mód. Prvú aktiváciu športu síce sprevádzala skepsa, pretože motor s výkonom 150 koní sa zdal na auto s hmotnosťou 1 845 kilogramov mierne poddimenzovaný, ale napokon sa ukázalo, že mdlý záťah za volantom nezažijete. Áno, krátky okamih trvá, než naplno fúkne turbo, no potom príde masívny záťah a vtedy sa ukáže jeho potenciál. Vo vyšších rýchlostiach Seat akoby stvrdne a rýchlosť astronomicky vyletí a po chvíli máte na digitálnom tachometri čísla, ktoré sú vysoko za hranicou legálnych limitov. Tarraco je na limite dokonale ovládateľné a na rovnej ceste zvládne rýchle zmeny smeru, logicky síce pocítite prenos váhy na nápravu pri náklone, ale aj na nerovnostiach je podvozok dokonale čitateľný. Pre zmenu smeru navyše ani nemusíte poriadne strhnúť volant, vyladený posilňovač riadenia a dobrý polomer z neho robia aj adepta na bravúrne výsledky v losom teste, čo sa napokon potvrdilo. A to v rýchlosti nad 130 km/h, keď v simulovaných podmienkach dvojprúdovej cesty s nenútenosťou zmenil smer na režime šport. Jediný moment neistoty za volantom prišiel v momente, keď sa Tarraco „oprelo“ o ľavú zadnú pneumatiku, čo však spôsobila povrchová nerovnosť, ktorá mierne rozhodila tlmič.

Ekonomická jazda

V meste, na diaľnici či na okresných cestách sa však ani pri nastavenom športovom režime nemusíte obávať, že by vás zruinoval pre vysokú spotrebu. Automatická sedemstupňová prevodovka (DSG) vyniká v tom, ako „sádza“ jednotlivé kvalty a tak ani po ostrej jazde nemáte vysokú spotrebu. S poriadne ťažkou nohou na plyne sa stále pohybujete pod desiatimi litrami, čo je na tak rozmerné auto, ktoré môžete mať aj v sedemmiestnej verzii, fantastická hodnota. Jediný problém je, že má vynikajúci podvozok. A nie, predošlá veta naozaj nie je paradox. Ide o to, že Tarraco by si zaslúžilo vyšší výkon, ktorý by naplno využil potenciál ukrytý v aute. Lenže s tým by stúpila nákupná cena a porástla aj spotreba. Seat však silnejší model ponúka. Má o 40 koní viac, no to je iná kapitola. ✎

Foto: ANDREJ OROL



Bentley S2

FLYING SPUR



Typický člen aristokratickej vrstvy sa v 60. rokoch minulého storočia v Anglicku boril s niekoľkými problémami. Okrem dilemy, čo prikáže záhradníkom spraviť na pozemku, sa musel rozhodnúť, aké auto si vyberie na cestu do súkromného klubu. Vyberať si vlastne mohol len medzi Bentley a Rolls-Royce, pretože s inými by ho ostatní členovia vysmiali.

Text: MAREK LOMEN

Podvozok mäkký ako vankúš

Rolls s Bentley zdieľali takmer všetku techniku od roku 1931, kedy Rolls-Royce kúpil automobilku z mesta Crewe. Jediné rozdiely, ktoré si tak mohli majitelia vozidiel oboch značiek porovnávať pri stole s čajom, boli tvary karosérie a spracovanie interiéru. Lenže ani zďaleka neboli obrovské. V uzavretej spoločnosti preto medzi sebou rozlišovali podľa tohto jednoduchého kľúča – majitelia Bentley boli milovníci rýchlosti, zatiaľ čo vlastníci Rolls-Royce inklinovali k tichej a ničím nerušenej jazde. Tomu napokon firmy prispôbili sortiment a značka s okrídleným „B“ v znaku vyrábala športovejšie ladené opulentné kolosy, ktoré ponúkala v rôznych karosárskych verziách. Okrem limuzín išli na dračku aj kabriolety a elegantné „gétečka“. Práve autá s plynulo sa zvažujúcou zadnou líniou kupovali zväčša majitelia Rolls-Royceu,

ktorí chceli druhé auto pre zábavu. Vo Veľkej Británii však nebola ponuka domácich značiek vôbec dobrá, a tak si mohli okrem Astonov vyberať už len z ponuky značky z Crewe a keďže bola v pomyselnom „potravinovom reťazci“ po druhej svetovej vojne vyššie vďaka predvojnovým úspechom v pretekoch Le Mans, logicky siahli väčšinou po Bentley. V garážach v sídlach po celom Anglicku tak často stáli dva kusy, pričom na reprezentatívne účely slúžil napríklad Rolls-Royce Silver Cloud I, ktorý mal dva páry dverí, vynikajúco zvukovo izolovaný interiér a podvozok filtrujúci každú nerovnosť a hneď vedľa parkovalo kupé Bentley S1 Continental s karosériou navrhnutou v dielni H.J. Mulliner. To malo len dvojicu dverí, dlhočiznú kapotu a 6,2-litrový motor ste, naopak, dobre počuli aj pri zavretých bočných oknách. Zákazníci ho milovali a vyrobili vyše tritisíc kusov vo všetkých karosár-

ských verziách. Atraktívne kupé však tvarmi nadchlo klientov natoľko, že žiadali vyrobiť aj limuzínu. S ňou by však konkurovali Rolls, takže najprv pohlavári značky rezolútne tento nápad zmietli zo stola. Netrvalo dlho a rozhodnutie prehodnotili. V Crewe začali pracovať na sedane S2 Flying Spur, ktorý na trh uviedli v roku 1959 a ľudia lákal výbornými jazdnými vlastnosťami. Kvalitou podvozku sa vyrovnal autám materskej značky a S2 navyše nebola taká ťažká, takže vďaka hliníkovému osemvalcovému motoru prekonávala limuzínu od Rolls.

Elektrické ovládanie

S2 Flying Spur vynikala nielen kvalitou podvozku, ale konkurencii z vlastného hniezda poriadne zatápala aj úrovňou výbavy. Okrem elektricky sťahovaných zadných okien či elektrického posilňovača riadenia ste sa mohli kochať metrami kože a masívneho dreva. Aj preto predali medzi rokmi 1959 až 1962 sedemdesiatdva kusov na objednávku vyrábanej limuzíny, ktorú si kupovali vtedajšie hviezdy strieborného plátna, významní podnikatelia či hudobníci. ✎



Foto: BENTLEY

Magdalena Sobol

Výška: 175 cm | Váha: 53 kg | Miery: 88-60-90
Znamenie: Baran | Pôvod: Varšava, Poľsko



Modelka Magdalena sa rada venuje floristike.
V budúcnosti by chcela mať vlastnú nadáciu
na pomoc ľuďom postihnutých rakovinou.
Jej vysnívaný muž by mal byť dobrým
manželom a otcom, silnou osobnosťou
a ochrancom s veľkým srdcom.







Foto: NATALY YARKO
MakeUp: PASHYNSKA ANGELA



Príbeh 2000-€urového

Nebude to len čítanie o raňajkovom nápoji s nehoráznou cenovkou. To, čo sa začalo ako absurdný a v podstate vtipný stravovací tip od celebrity „máličko“ odtrhnuť od reality, totiž prerástlo do niečoho šťavnatejšieho. Do otvorenej e-vojny. Proti sebe stoja (respektíve sedia, keďže e-boje zväčša prebiehajú za klávesnicami notebookov) fanúšikovia nudných faktov a potom tí druhí, čo vyznávajú vzrušujúcejšie, logikou nelimitované hodnoty pseudovedy. Bez ohľadu na to, ku ktorému táboru inklinujete, príbeh Gwyneth Paltrow a jej kontroverznej lifestylevej značky Goop stojí za to, aby ste si ho prečítali. A pokojne aj pri dvojeurových raňajkách z pumpy. My v Playboji si nepotrpíme.

Text: MONIKA ERDÖFY

Odrazme sa od predmetného smoothie. Pred tromi rokmi ho verejnosti odporučila americká herečka Gwyneth Paltrow. Keďže si v minulosti poťažkala Oscara a má v portfóliu viac ako päťdesiatku seriálových i filmových úloh, jej hlas nesie určitú váhu, zosilnenú masívnou mediálnou podporou. Nie je nič zvláštne na tom, keď sa herec či herečka podelia s fanúšikmi o diétu, cvičebnú rutinu, fotky z módnjej prehliadky obľúbeného dizajnéra. Pekne podprahovo nás zvädzajú predstavou, že aj my, žijúci priemerné životy smrteľníkov, môžeme siahnuť na pomyselný Olymp, ak budeme nasledovať ich dobre (zistne i nezištne) mienené rady, ako žiť, čo jesť, piť, na

čom jazdiť, čo si obliekať. Na princípe influencingu fungujú platené produktové spolupráce aj sponzorstvá, a je to dobre zabehaný model, ktorý prináša výhody všetkým zúčastneným stranám. Vráťme sa späť k smrtelníkom, ktorí sa môžu cez známu tvár dostať neraz aj k zaujímavým, overeným a skutočne kvalitným produktom.

Holistická komercia

V prípade Gwynethinho smoothie drinku (zhruba za cenu štvormesačnej permanentky do fitka) však vyvolá-

Smoothie



...za cenu
štvormesačnej
permanentky
do fitka?

HIGHSTYLE



va hodnota produktu prinajmenšom pochybnosti. Herečka ho spomenula ako súčasť svojho každodenného detox menu, no zoznam ingrediencií sa po odľahčení relatívne všedných, ľahko zohľadniteľných položiek ako vanilka, mandľové mlieko či kokosový olej zvrhol na niečo, čo pripomína výňatok z čarodějnického receptára v Dívce na košťeti. Mesačný prášok, ho shou wu (údajne libidostimulačné a skrásľovacie tonikum), adaptogenické energetické huby, koreň ashwagandhy... jednoducho nič, po čo sa v sobotu ráno zastavíte v samoške na druhej strane ulice. Celý smoothie incident mohol skončiť zabudnutý a oštepľovaný ako excentrický výstrelok dámy, ktorú zjavne viac baví holistické než pragmatické riešenia, nebyť silnej komerčnej pachute. Gwyneth si vyjadrením prihrieva vlastnú (zaiste organickú) polievocku. Promovala totiž svoju značku Goop, pod ktorej logom nájdete na rovnomennom webe (aké prekvapenie!) práve spomínané exotické prísady. A keď už budete nakupovať, stránka vám odporučí napríklad aj užitočný repelent proti psychickým upírom s praktickým rozprašovačom a za ľudovú cenu 27 dolárov. Hádám by ste nechodili po meste vydaní napospas dušezrávym monštrám!



Továreň na zázraky

Kauza luxusného smoothie nebola prvou ani poslednou rozbuškou, čo trhá na franforce reputáciu impéria menom Goop, ale práve táto zarezonovala najsil-

koreň ashwagandhy



nejšie. Tak ako medzi laickou, aj medzi odbornou verejnosťou. A ľudia si začali klásť otázku, či už to tá Gwyneth trochu nepreháňa s ponukou invenčných, no kontroverzných zlepšovákov života, ktorých ceny stúpajú priamo úmerne s hustotou kľúčových slov – energetické,

auru očisťujúce, detoxikačné, spirituálne – použitých v produktovom opise. Pochybnosti o prítomnosti Gwyneth ale nie sú na mieste, naopak, obdiv si zaslúži jej podnikavosť, s akou sa za ostatnú dekádu postupne odklonila od kariéry jednej z najlepšie platených žien vo filmovom priemysle a vhupla do iného, nemenej lukratívneho odvetvia. V priemysle orientovanom na wellness a krásu sa točia peniaze. VEĽKÉ peniaze. Ako uvádzajú ekonomickí prognostici z Reuters, v roku 2023 by mal mať len v samotných Spojených štátoch amerických hodnotu

presahujúcu 800 miliárd dolárov. Gwynethina firma už dnes dosiahla trhovú cenu 250 miliónov dolárov a aktuálny vývoj značky (spustenie vlastného magazínu, podcastu, zmluva na dokumen-

tárnu sériu s Netflixom, organizovanie Goop samitov krásy...) nasvedčuje, že cifra bude ďalej rásť. Obchodný úspech ale čoraz viac naráža na kritiku. A podľa argumentácie kritizujúcich to nevyzerá, že by bola motiváciou iba závisť.

Podivuhodné procedúry

Opozíčné hlasy totiž nepranierujú Goop za premrštené ceny či za chiméry sľubujúce zázraky, ale za zneužitie vedeckých pojmov a neetických rétoriku, ktorá je v niektorých prípadoch „len“ zavádzajúca, v iných vyslovene nebezpečná. Tak ako to bolo v prípade predaja Nefritových vaginálnych vajíčok za cca 60 dolárov. Gwyneth ich odporúčala pre ich energetické, auru očisťujúce, detoxikačné, spirituálne (áno, správne, všetky kľúčové slová sú na svojom mieste) účinky, zatiaľ čo gynekológovia si klopať na čelo. Ku kauze kontroverznej sexuálnej pomôcky sa svojho času vyjadril aj Jaromír Šrámek, lekár a predseda Českého klubu skeptikov Sisyfos, keď pre portál Zdravotnickýdeník.cz poznamenal: „Negatívna energia, ktorú majú ‚energetické vajíčka‘ vstrebávať, je v medicíne aj vo fyzike úplne neznámy pojem. Prípadá mi nefér, keď predmet, vstrebávajúci niečo neexistujúce, musíte kúpiť za existujúce peniaze.“ Nuž a keď už je reč

o dolných oblastiach, nemôžeme nespomenúť ďalší neslávne známy tip Goopu na takzvané V-naparovanie, vaginálne kúpele spočívajúce v tom, že si žena sadne na „trón“ a nechá sa zdola naparovať pre prečistenie maternice, nastolenie hormonálnej a energetickej rovnováhy. Tu už gynekológovia zareagovali ostrejšie odkazujúc na fakt, že a.) vagína je samočistiaci orgán a neexistuje jediný relevantný výskum, ktorá by preukázala prospešnosť vaginálneho naparovania, b.) procedúra môže vážne narušiť bakteriálne prostredie v citlivých ženských oblastiach a dokonca viesť k infekciám.

„Zdravie“ s prirážkou

Aby ste sa necítili ako od macochy, páni, Goop má niečo aj pre vás. V lete predminulého roku spustila Gwyneth a jej tím predaj 120-dolárových náplastí na telo na vylepšenie energetickej frekvencie organizmu. Hlavným ťahákom bola informácia, že pri výrobe náplastí boli použité materiály, s akými pracuje aj NASA pri navrhovaní funkčného oblečenia pre astronautov. Americká vesmírna agentúra tvrdenie razantne poprela a označila ho za blbosť ako voda v koši, akurát sofistikovanejším slovníkom. Celkom výdatne Goopu naložila aj kriticky zmýšľajúca komunita internetu po publikovaní lifestylového článku s titulom „Ako dosiahnuť absolútne najnižšiu váhu potrebnú na prežitie“, ktorý ako oddychové čítanie iste padol „dobré“ nejednej pacientke z kliniky na liečbu porúch príjmu potravy. Jeden z aktuálnejších debaklov pre-motivovanej zástankyne zdravého životného štýlu súvisí s organizovaním Goop samitov krásy v Londýne a New Yorku. Dámy môžu stráviť inšpiratívny víkend s Gwyneth a jej tímom, popíjať pozitívne nabitú toniká, posilňovať svaly panvového dna a nechať do seba pichať injekcie B12 (lebo spánok ako liečba únavy je dávno out) za 5000-dolárové vstupné. Nuž, ceny energií idú hore... ▼



Foto: SHUTTERSTOCK

V lete predminulého roku spustila Gwyneth a jej tím predaj 120-dolárových náplastí na telo na vylepšenie energetickej frekvencie organizmu.



HOROSKOPY

PLAYBOY AUGUST 2019



KOZOROŽEC

Možno máte obavy z toho, že by ste sa mohli ukázať v zlom svetle, alebo že by vás vaše okolie nedokázalo prijať takých, akými ste v skutočnosti. Sú to však iba vaše neopodstatnené obavy a strach, ktoré vás zväzujú. Mesiac august poukazuje na to, že vás síce môžu dočasne zviazať negatívne okolnosti, alebo súhry náhod vo vašom živote, a že sa cítite byť ako v pasci, ale napriek tomu situácia nie je natoľko zložitá, že by ste sa z nej nedokázali vyslobodiť a nájsť východisko z problémov.



VODNÁR

Zlepšenie partnerského spolužitia je dobre naštartovať od seba, lebo iného človeka ťažko nasilu zmeníte. Šanca je tu vždy, pokiaľ obaja žijú. Ak sa na to sústredíte a budete naozaj úprimne chcieť, iste sa vám podarí mať vzťah na takej úrovni, ako sa patrí. Na druhej strane si treba dať slobodu, ak to ozaj nejde. Nádej umiera posledná. Pokiaľ človek žije, má šancu zlepšiť svoj život a vzťah k svojmu telu i psychike. Učíme sa celý život.



RYBY

Možno sa vám objaví niečo z nedávnej minulosti, čo bude treba doriešiť. Ak nie, aj tak si uvedomte, že tráva za kopcom je tej istej farby, ako pred ním. Hľadajte chyby aj na sebe, nielen na partnerovi. Iste si to všimne a ocení. Uznajte, že sa treba občas v niečom uskromniť. Často to bude jedlo a konzumácia alkoholu, či veľkého množstva kávy. Vody, ovocia a zeleniny si však doprajte dostatok. Nakoniec je to živá strava, ktorá vám dodá energiu a pozitívne vás naladí.



BARAN

Obdobie v auguste praje cestám. Nová cesta môže byť aj váš vnútorný prerod. Hor sa k vysnivanému cieľu! Pre tých, ktorí žijú v dvojici sa črtá upevnenie vzťahu a nové krajšie obzory v láske. Pokiaľ ste sami, vedzte, že na dobré sa dlho čaká, tak vydržte. Pridajte k tomu nejakú vhodnú aktivitu, najlepšie cestovanie alebo šport.



BÝK

Nikto vám nehovorí o nutnej výmene partnera! Nové plány do spoločnej budúcnosti sú však žiaduce. Osviežením vzťahu môže byť i netradičná zahraničná dovolenka, plná ohnivých vzplanutí a vzrušujúcich zážitkov. Volní môžu práve na takejto ceste stretnúť partnera na celý život. Investície, ktoré vložíte do projektov, by sa vám mali čoskoro vrátiť. Pripravte sa na to, že možno budete musieť rýchlo, seabedome konať a rozhodovať.



BLÍŽENCI

Obzrite sa späť, možno až do detstva. Luna v auguste vyjadruje ženskosť a matku. Väčšinou to bola ona, ktorá nás naučila jemnosti, vedieť pohladkať a spoločiť s druhým človekom. Počúvajte svoje srdce! Ono vám odpovie, čo je správne. Nenechajte však svoju matku zasahovať do vášho vzťahu. Robia to nedospelí jedinci. Strach, ktorý často pochádza z neistoty a obáv zo straty pracovného miesta, nemusí mať opodstatnenie. Pracujte na sebe!



RAK

Budujte svoje šťastie v láske na tom, čo ste už skúsili a prežili. Ak ste volní, môžete stretnúť starú lásku z mladosti. Ak žijete v harmonickom partnerstve, nenechajte sa veľmi rozčítliť spomienkami na mladosť. Každé obdobie života má svoje čaro! Nakoniec, aj vaša láska z mladosti zostala a vyzerá ťažko teraz inak. Niekedy sa v spomienkach dostaneme až do detstva. Znovu objavíme svoje talenty či schopnosti, ktoré možno využiť i v terajšej práci.



LEV

Prezieravosť má v určitej miere svoje miesto i v láske, aj keď s tým možno niektorí čerství záľubenci nebudú súhlasiť. Spoločné záujmy a koníčky spájajú svojim pevným putom dvoch ľudí. Nájdite si niečo, čo vás bude oboch zaujímať a naplňať, aby ste sa neskôr spolu nenudili. Dlhodobý vzťah bude treba osviežiť nejakým darčekom v podobe tvorivosti. Popustite uzdu fantázie aj v spálni.



PANNA

Poznáme to, ak sa zalúbime, najprv sa cítime ako by sme vyhrali. Svojím spôsobom to tak je. Čo s tým budeme ďalej robiť, to je naša slobodná vôľa! Prežívate novú lásku? Vložte časť tej príjemnej energie aj do nejakej zmysluplnej činnosti. Neskôr, keď ošial lásky pomíne, budete mať na čom stavať. Panny majú prácu často na prvom mieste v hodnotovom rebríčku. Výhrou v oblasti kariéry môže byť aj nové zamestnanie.



VÁHY

Skrývate tajomstvá, do ktorých sa zamotávate, lebo si myslíte, že vás váš milovaný nepochopí? Radšej sa trápíte, cítite sa ako vo väzení, a pritom to, čo v sebe skrývate, nemusí byť také strašné! Z vášho pohľadu to môže byť vážna vec, lebo tak to bolo zaužívané v rodinných tradíciách. Vyjdite z pravdou von, nech to je čokoľvek. Úľava, ktorú pocítite, vám bude stať za to.



ŠKORPIÓN

Mesiac august prináša niečo nové, hmatateľné. Pokiaľ ste sami hľadajte, určite niekoho nájdete. Nemusí to byť láska na prvý pohľad! Preto sa nenechajte odradiť očami, ale pozvanie na kávu prijmite, hoci sa vám dotýčný sto-percentne nepozdáva. Pre tých, ktorí žijú v dvojici sa črtá upevnenie vzťahu a nové krajšie obzory v láske. Dajte priestor sedláckemu rozumu, ten nikdy nešklame. Neprináša ohromujúci zisk, ale istotu určite.



STRELEC

Partnerstvo si treba pestovať neustále, a to zrelým bohatstvom ducha a odpúšťaním. To posledné môže byť aj vašou cnosťou, ak ste prekonalí úskalia vašej karmy. V auguste prichádza pocit spokojnosti a blahobytu. Platí tu priama úmera, čiže o to viac, o koľko ste sa o vašu spokojnosť zapríčinili svojou láskou. Karta však upozorňuje nezaspať na vavrínoch a nezlenivieť, aby po spokojnosti nenastal pád do letargie.

PES BASKERVILLSKÝ, ÚDOLIE HRŔZY, ŠTÚDIA V ČERVENOM

Arthur Conan Doyle

Literárna postava geniálneho detektíva Sherlocka Holmesa s jeho pomocníka doktora Watsona preslávila svojho tvorca po celom svete. Vo všetkých príbehoch s týmto slávnym detektívom nájdeme typickú atmosféru stupňujúceho sa napätia, suchý anglický humor a neúprosnú logiku v odhaľovaní naoko neriešiteľných prípadov, ktoré ani po toľkých rokoch od svojho vzniku nestrácajú svoje čaro.



MĚSÍC NA DOSAH. 50 LET VESMÍRNÝCH LETŮ NASA A VÝZKUMU MĚSÍCE NA SNÍMCÍCH Z FOTOAPARÁTŮ HASSELBLAD

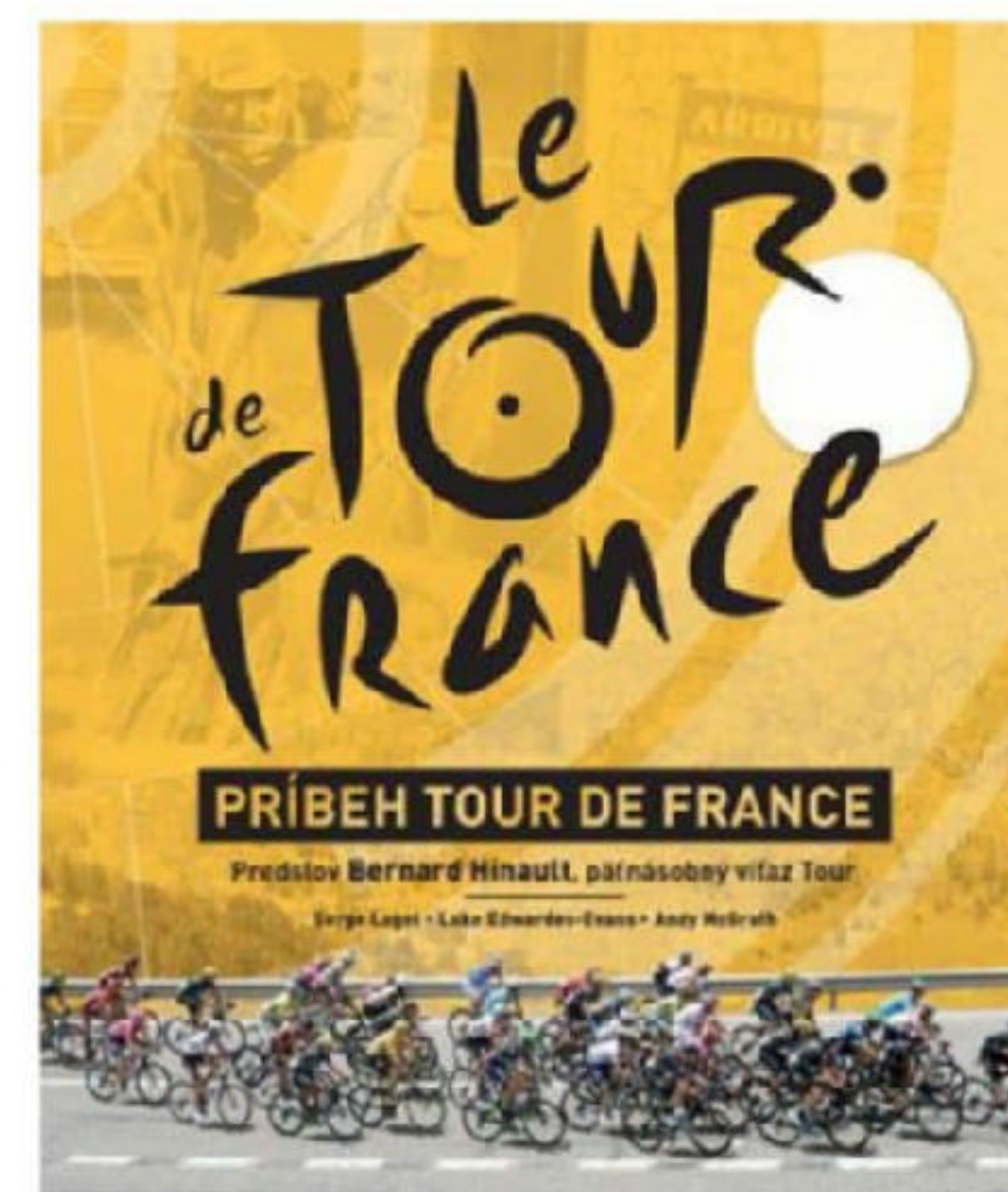
Piers Bizony

Pred päťdesiatimi rokmi vstúpili prví astronauti na obežnú dráhu Zeme a vydali sa v ústrety neznámemu svetu: na Mesiac. Pri tejto historickej misii, ktorá sa zapísala do dejín amerického aj svetového výskumu vesmíru, vzniklo veľké množstvo fotografií mimoriadnej kvality. Všetky boli nafotené výlučne fotoaparátmi značky Hasselblad. V knihe Měsíc na dosah nájdete reprezentatívny výber zo snímkov, ktoré dokumentujú najväčšie úspechy agentúry NASA: od projektov Mercury a Gemini až po misie Apollo, od zlatého veku raketoplánov až po súčasné vesmírne stanice.

Súťažte o tieto knihy z Vydavateľstva SLOVART.

PRÍBEH TOUR DE FRANCE

Serge Laget, Luke Edwardes-Evans, Andy McGrath

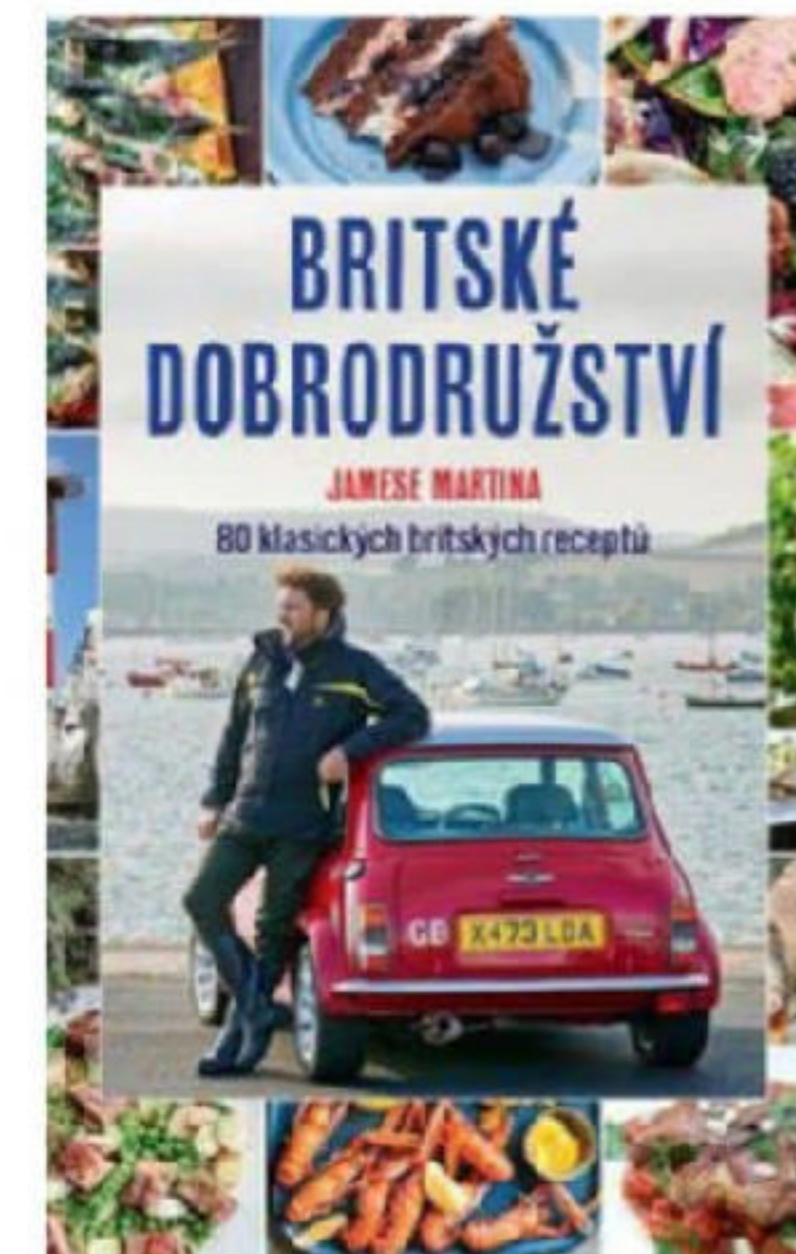


Tour de France sa vo všeobecnosti považuje za najväčšiu skúšku športovej vytrvalosti. Počas troch týždňov cyklisti prejdú okolo 3 500 kilometrov, prekonajú pritom Alpy aj Pyreneje, a napokon skončia v Paríži na slávnej avenue Champs-Élysées. Kniha oboznamuje čitateľov so všetkými významnými etapami a ročníkmi týchto pretekov vrátane ročníka 2016. Texty, ktoré sprevádzajú vyše 300 jedinečných fotografií, niektoré až z 19. storočia, prinášajú príbehy cyklistických legiend a opisy nezabudnuteľných chvíľ z dejín týchto vyše 100-ročných pretekov. Priaznivcov TDF nepochybne poteší množstvo spomienkových dokumentov, ako sú dobové brožúry, noviny, plagáty, samolepky a pohľadnice.

BRITSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ JAMESE MARTINA

James Martin

Ak máte radi cestovanie a dobré jedlo, pridajte sa k šéfkuchárskej superstar Jamesovi Martinovi na kulinársku výpravu po Veľkej Británii. Na krásnych miestach varí z toho najlepšieho, čo jeho veľká zem ponúka. Navštevuje špičkové reštaurácie, stretáva sa s priateľmi šéfkuchármi, zastavuje sa na farmách a trhoch... Táto hostina, ktorá obsahuje 80 receptov, je plná zaujímavých fotografií, úžasných chutí, skvelých britských potravín a dokonale ukazuje Jamesove vedomosti a obdiv k svojej vlasti. Podľa jeho knihy môžete cestovať a, samozrejme, variť - vyberte si napríklad šalát s červenou repou, byvoľou mozzarellou a černicami, škótske vajce s treskou a kari majonézou, orkeňské cestoviny s krabom, hovädzí Wellington, vresové jahňacie, obrátený koláč so slivkami a so ciderovým krémom alebo čokoládovú tortu s čerešňami a ginom. „Veľká Británia je neobyčajné miesto a som naozaj šťastný, že tu môžem žiť, pracovať a, samozrejme, aj jesť a piť.“



10 obrazov, ktoré by mal poznať každý

Nie každý chlap má práve pozitívny vzťah k umeniu, ale mal by dbať na svoj všeobecný rozhľad. Mal by sa teda aspoň sčasti orientovať v každej oblasti života, aby tak počas konverzácie nepôsobil ako nevzdelanec. Nasledujúcich desať obrazov by mal preto poznať každý z nás a zároveň k nim vedieť priradiť aj ich autora.

Text: GUSTÁV MEDZIHRADSKÝ

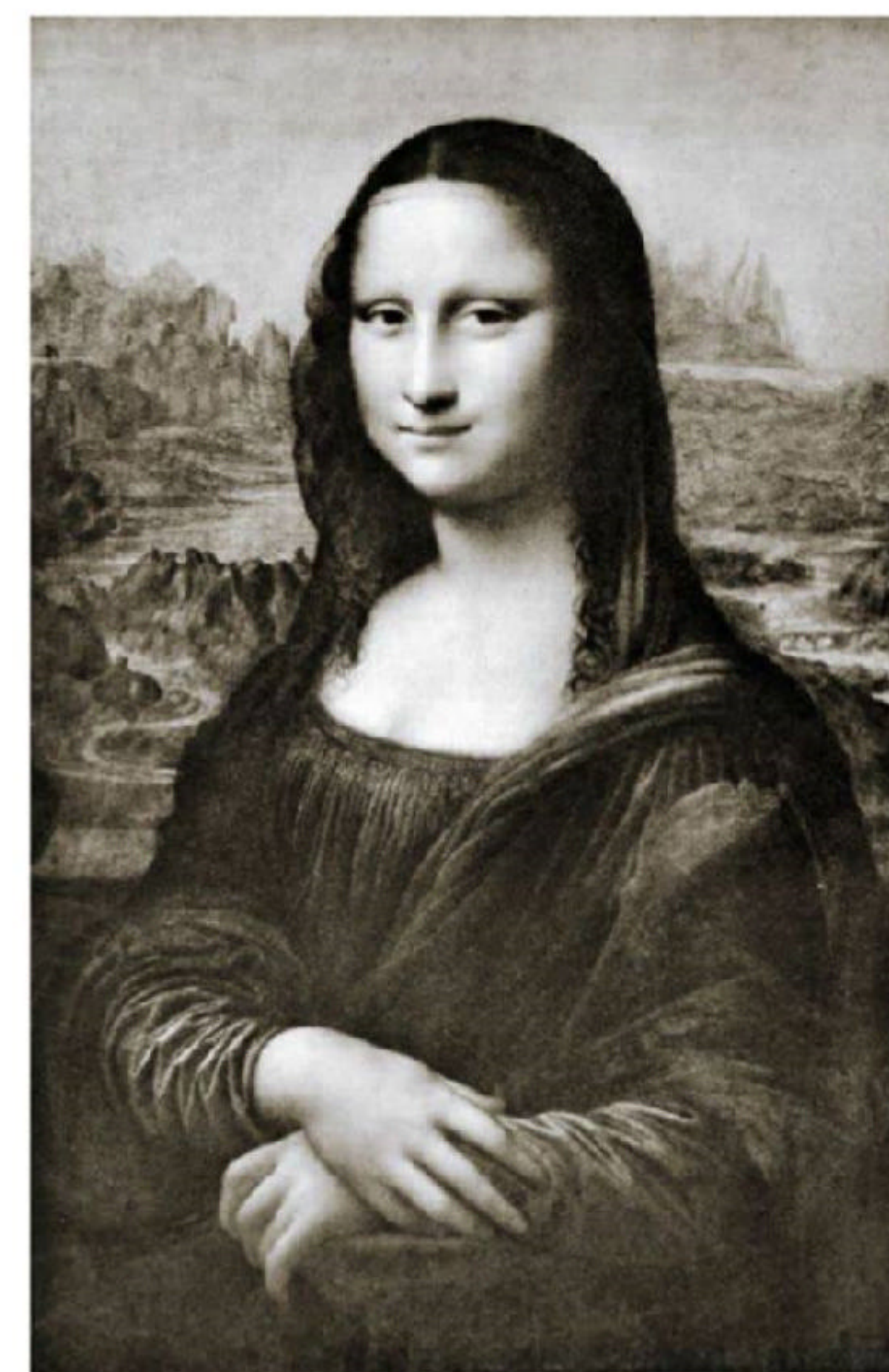
1 Zrodenie Venuše

Autorom tohto obrazu, ktorý vznikol technikou tempery na plátne, je taliansky renesančný umelec Sandro Botticelli. Vytvoril ho medzi rokmi 1484 - 1486 a vystavený je v galérii Uffizi vo Florencii. Tam ho však presunuli až po vyše tristo rokoch po jeho vytvorení a pôvodne sa nachádzal vo Villa di Castello patriacej rodine Mediciovcov. Maľba zobrazuje príchod Venuše na pevninu. Venuša je na obraze nahá, pôsobí nežne a nevinne. Antická bohyňa býva považovaná za ideál krásy a Botticelliho obraz má znázorňovať, že krása sa rodí z prírody. Zrodenie Venuše ako jedno z najvýznamnejších renesančných diel je v silnom kontraste so striedmym stredovekým umením.



2 Posledná večera

Nástenná maľba, ktorú vytvoril Leonardo da Vinci na konci pätnásteho storočia, zdobí stenu jedálne dominikánskeho kláštora Santa Maria delle Grazie v Miláne. Má rozmery 880 x 460 centimetrov a namaľovaná bola vaječnou temperou. Da Vinci ju tvoril počas šiestich rokov, pričom sa sústredil na tie najmenšie detaily, a tak obraz v sebe ukrýva mnohé symboliky. Napríklad Judáš ako jediný z apoštolov nemá nad hlavou svätožiaru, pohybom ruky práve prevrhol soľničku a druhou sa načahuje po rovnaké jedlo ako Ježiš. Práve to malo byť gesto, ktoré prezradí zradcu. Apoštol Šimon sediaci úplne napravo zas svojím gestom váženia znázorňuje Posledný súd, kým Ondrejove zdvihnuté ruky s viditeľnými desiatimi prstami sú odkazom na desať Božích prikázaní. Silná je aj symbolika čísla tri: tri okná, tri misky na stole a apoštolí rozdelení do trojíc.



3 Mona Lisa

La Gioconda je pravdepodobne najznámejším portrétom celej histórie. K popularite tohto da Vinciho obrazu prispieva aj množstvo nejasností a špekulácií, ktoré sú s ním spojené. Často sa hovorí o tajuplnom úsmeve dámy, ktorá slávnemu maliarovi pózovala. Dodnes vlastne ani nie je úplne jasné, o koho ide. Všeobecne sa však za predlohu obrazu považuje Lisa del Giocondo, manželka florentského obchodníka. Ďalšie dohady sa vedú o tom, či rozostrené pozadie neznázorňuje koniec sveta. Pomerne málo známy je zas fakt, že v roku 1911 bol obraz z parížskeho Louvru ukradnutý a na svoje miesto sa vrátil až po viac ako dvoch rokoch. Zlodcom bol zamestnanec múzea Vincenzo Peruggia. Dva roky ho ukrýval u seba doma, až kým sa ho nerozhodol ponúknuť dielo riaditeľovi florentskej galérie Uffizi. Ten to pochopiteľne nahlásil na políciu, následkom čoho bol Peruggia poslaný na šesť mesiacov do väzenia a obraz sa vrátil do Paríža.

Foto: SHUTTERSTOCK

4 Stvorenie Adama

Roky práce strávil Michelangelo maľovaním stropu a zadnej steny Sixtínskej kaplnky vo Vatikáne. V hlavnej časti stropu vytvoril deväť rôznych výjavov z knihy Genesis, z ktorých najznámejším je Stvorenie Adama. Na tejto freske zachytáva vznášajúceho sa Boha obklopeného anjelmi, ktorý sa chystá dotykom prsta stvoriť prvého človeka. Práve táto časť výjavu, keď sa Adam nahaľuje k pravici Boha, si vydobyla v umení až ikonické postavenie a stala sa inšpiráciou pre mnohých ďalších umelcov. Boh stvoril človeka podľa svojho vlastného obrazu, no vzdialenosť medzi ukazovákmi a odlišné polohy postáv majú zároveň symbolizovať, že človek nie je schopný dosiahnuť svoj ideálny obraz. Existujú dohady, že postava, ktorú Boh objíma svojou ľavou pažou, je Eva čakajúca na vlastné stvorenie.



5 Nočná hliadka

Holandský maliar Rembrandt van Rijn zobrazuje občiansku gardu Fransa Bannincka Cocqua, ktorá sa vydáva privítať francúzsku kráľovnú Máriu Medicejskú počas jej návštevy Amsterdamu. Obraz vznikol na základe objednávky samotného Cocqua, ktorý je zobrazený v popredí v čiernom oblečení, a tiež ďalších členov jeho streleckého oddielu. Rembrandtova maľba je výnimočná tým, ako na rozdiel od vtedy zaužívaných tradícií zobrazuje pohyb postáv a zachytáva dopadajúce svetlo. Amsterdamské Rijksmuseum nedávno začalo s reštauráciou tohto diela, ktorá prebieha v presklennej miestnosti priamo v múzeu pred zrakmi návštevníkov.



6 Slniečnice

Keď sa Vincent Van Gogh presťahoval z Paríža do mesta Arles na juhu Francúzska, namaľoval štyri obrazy slnečníc vo váze. Využitie žltej farby bolo pre neho vtedy typické a týmito obrazmi vyzdobil svoj takzvaný „Žltý dom“. Stalo sa tak krátko pred tým, ako ho v Arles navštívil iný svetoznámy maliar, Paul Gauguin. Dva obrazy zavesil van Gogh do jeho spálne, čím vraj chcel naznačiť, že ho bude nasledovať tak, ako slnečnice nasledujú slnko. Van Gogh plánoval založiť na juhu Francúzska umeleckú skupinu, avšak s Gauguinom sa už zakrátko pohádali a ten tak mesto opustil. Práve po jeho odchode si Van Gogh odrezal časť ľavého ucha.



7 Hviezdna noc

Druhé zo svojich najznámejších diel namaľoval Van Gogh približne rok po Slniečniciach. Obraz vytvorený technikou oleja na plátne zachytáva nočný pohľad na francúzske mestočko Saint Rémy de Provence. Takto ho videl van Gogh z okna svojej izby počas pobytu v miestnom sanatóriu. Do ústavu ho prijali na vlastnú žiadosť po tom, ako sa psychicky zrútil pod vplyvom depresí a halucinácií. Obraz namaľoval po pamäti počas dňa a dnes je súčasťou zbierky Múzea moderného umenia v New Yorku. Van Gogh sa uznania za svoje dielo dočkal až po smrti a predpokladá sa, že počas svojho života predal len jediný obraz.

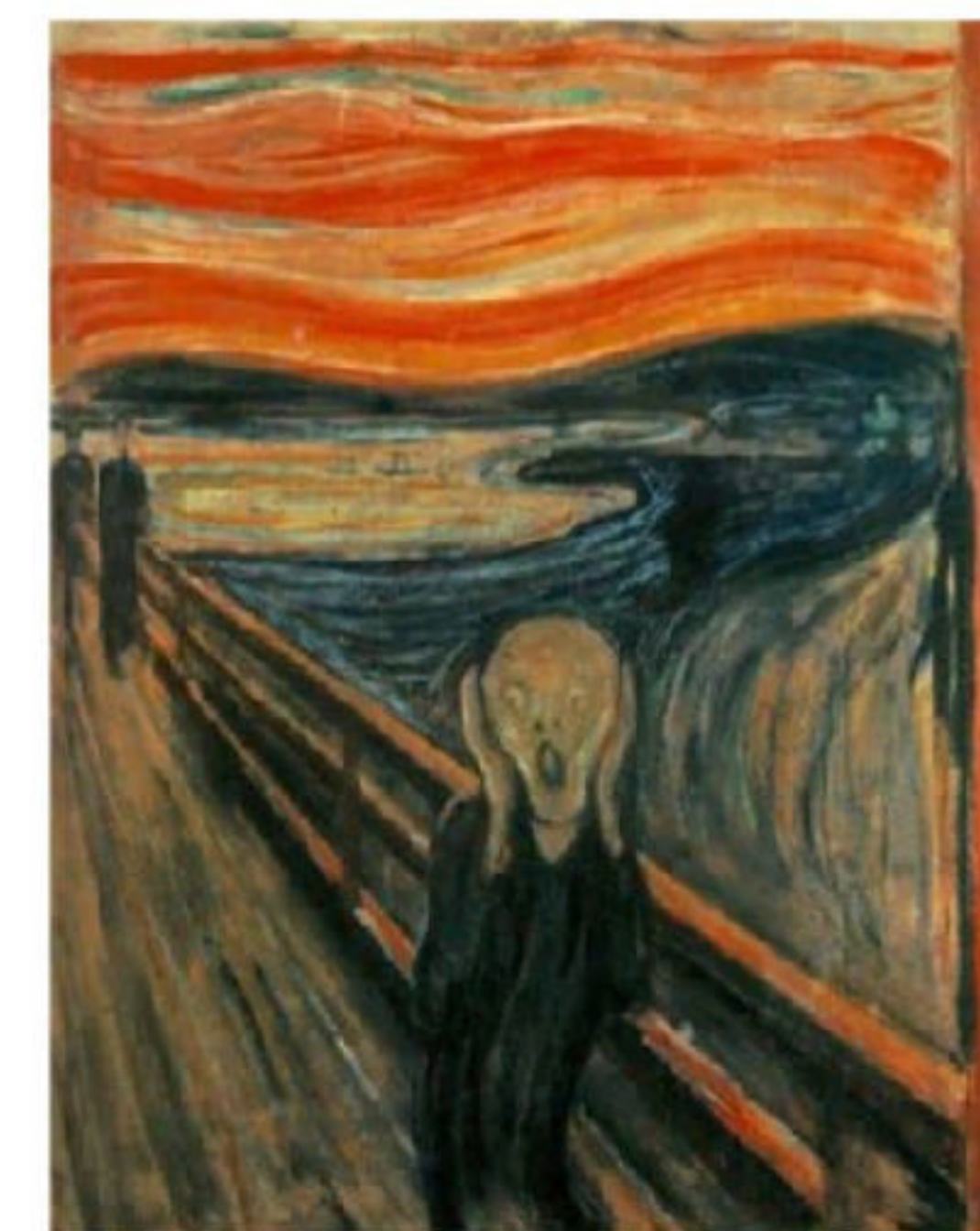


8 Guernica

Guernica je spolu s Avignonskými slečnami najvýznamnejším dielom Pabla Picassa. Vzniklo v roku 1937, a to na zákazku španielskej vlády ako súčasť expozície na Svetovej výstave v Paríži. Obraz s rozmermi 7,8 x 3,5 metra zobrazuje utrpenie ľudí a zvierat pri bombardovaní mesta Guernica počas španielskej občianskej vojny, ku ktorému došlo len pár týždňov pred vytvorením obrazu. Išlo teda o vysoko aktuálnu tému a Picasso svojím znázornením utrpenia pritiahol svetovú pozornosť k tomuto konfliktu, v ktorom proti sebe bojovali republikáni z oficiálne zvolenej vlády a nacionalisti vedení generálom Francom. Pri bombardovaní Guernicy, ktoré vykonali nemeckí a talianski nacisti bojujúci na strane generála Franca, zomrelo viac ako tisíc civilistov.

9 Výkrik

Obraz nórskeho maliara Edvarda Muncha sa radí medzi vrcholové diela expresionizmu. Znázorňuje neforemnú postavu s holou lebkou pokúšajúcu sa o výkrik, pričom v pozadí je vidieť krajinu s krvavým nebom. Munch našiel inšpiráciu pre tento obraz počas prechádzky v blízkosti Osla, keď sa nebo pri západe slnka nad miestnym fjordom zafarbilo do červena. Nórsky umelec pritom vytvoril dve varianty tohto obrazu, ktoré od seba delí časový odstup 17 rokov. Odlišujú sa v znázornení tváre kričiacej postavy a v sýtosti farieb. Obe verzie obrazu v minulosti ukradli zloději, po čase sa ich však podarilo nepoškodené získať naspäť. Verzia z roku 1893 sa nachádza v nórskej Národnej galérii, verzia z roku 1910 o zhruba dva kilometre ďalej v Munchovom múzeu.



10 Plechovky Campbellovej polievky

Úlohou umenia je aj šokovať a to sa dokonale podarilo americkému umelcovi Andymu Warholovi, ktorý je u nás známy aj kvôli tomu, že jeho rodičia pochádzali z východného Slovenska. Warhol bol predstaviteľom umeleckého smeru pop-art, ktorého charakteristickou črtou bolo, že do umenia prenášal témy konzumnej spoločnosti a predmety dennej potreby, akými boli práve plechovky Campbellovej polievky či fľašky Coca-Coly. Warhol pri svojich dielach používal techniku sieťotlače, keď na plátno pretlačoval farbu zo šablóny. Na jeho slávnom obraze z roku 1962 sa nachádza 32 plechoviek, pričom každá z nich sa v niečom odlišuje. Warhol povýšením tak obvyčajnej a nepodstatnej veci na umenie vyvolal nielen v odborných kruhoch veľkú diskusiu, pričom mnohí jeho počin vnímali dokonca ako urážku umeleckej tvorby.



Cestné vlaky, ktoré prevezú čokoľvek

Austrálske vnútrozemie, známe tiež ako outback, je krajinou, ktorú charakterizuje suché podnebie, buš, kengury či psy dingo. Za jeden z jej typických znakov však môžeme považovať aj ohromujúce nákladné autá nazývané road trains.

Text: PATRIK ZBRÁNSKY

Road train, teda v preklade do slovenčiny cestný vlak, označuje súpravu tvorenú ťahačom a minimálne dvomi prípojnými vozidlami. Tými môžu byť návesy alebo prívesy. Rozdiel medzi nimi je v tom, že náves má len zadnú nápravu a jeho predná časť je pripojená priamo na ťažné vozidlo. Pokiaľ je road train tvorený ťahačom a tromi až štyrmi prívesmi alebo návesmi, môže dosiahnuť dĺžku aj viac ako 50 metrov a celkovú hmotnosť presahujúcu 100 ton. Tieto cestné vlaky slúžia najčastejšie na prepravu vyťažených materiálov alebo zásobujú obyvateľov v odľahlých častiach krajiny. Jazdia v Austrálii, Spojených štátoch, Fínsku, Švédsku či Nórsku. V každej z týchto krajín však platia pre road trainy iné pravidlá a v platnosti sú určité obmedzenia, čo sa týka dĺžky jazdnej súpravy a možnosti zapojenia prípojných vozidiel.

Napríklad v USA môžu byť za ťahačom zapojené maximálne dva návesy, respektíve prívesy a celková dĺžka nesmie presiah-

nuť 63 stôp, čo je v prepočte zhruba 19 metrov. Výnimkou sú len niektoré riedko osídlené štáty na severozápade, kde môžu jazdiť súpravy s tromi prípojnými vozidlami. V štátoch Európskej únie je zas štandardne povolená maximálna dĺžka súpravy 18,75 metra. No napríklad vo Fínsku je to až 34,5 metra.

V Austrálii platia pre jednotlivé spolkové štáty rozdielne obmedzenia. V ľudnatejších oblastiach sú normy prísnejšie, respektíve cestné vlaky s tromi a viacerými prípojnými vozidlami môžu jazdiť iba na niektorých, presne určených cestných ťahoch.

Dokážu previezť všetko

Najväčšej popularite sa road trains jednoznačne tešia práve v Austrálii. Od tohto spôsobu dopravy tovaru sú doslova závislé malé komunity žijúce v odľahlých častiach austrálskeho vnútrozemia. Doprava po zemi je pre nich často jedinou možnosťou. Železničné

spojenie je totiž v tejto časti krajiny vybudované len medzi Adelaide a Perthom a medzi Adelaide a Darwinom. Malými lietadlami zas nie je možné prepravovať veľké náklady, respektíve by sa ich cena výrazne predražila. Road trainy dovážajú obyvateľom outbacku všetko potrebné pre ich život: od potravín, cez elektrické spotrebiče až po zásoby paliva a stavebné materiály.

„Outback je obrovský. Mnoho ľudí si jeho veľkosť ani neuvedomuje, najmä vtedy, keď sa pozerajú na mapu Austrálie. Človek

sa môže dostať do veľkých problémov, pokiaľ nie je dobre pripravený. Ak sa vám napríklad pokazí auto a nemáte dostatočné zásoby vody, horúce počasie vás môže vyšťaviť až do takej miery, že zomriete,“ hovorí skúsený vodič road trainu Craig Johnson pre Smart trucking.

Najdlhšie jazdné súpravy môžu dosahovať dĺžku až 53,5 metra, čo síce nevznieva ako príliš veľa, ale ide o konfiguráciu pozostávajúcu z ťahača a troch, respektíve až štyroch náve-

sov alebo prívosov. Ich maximálna rýchlosť býva obmedzená na 100 km/hod, pričom na zastavenie neraz potrebujú brzdnú dráhu dlhú až dva kilometre.

Prach sa mení na bahno

Vodiči road trainov smerujúcich predovšetkým do Západnej Austrálie a Severného teritória musia zvládnuť náročné cestné spojenia. Často ide o nespevnené a prašné komunikácie, kde sú rizikom okrem zrážok so zvieratami aj náhle povodne či rozsiahle lesné požiare, ktoré dokážu zastaviť dopravu aj na niekoľko dní. Pokiaľ sa na kamióne vyskytnú technické problémy, musia si vodiči často pomôcť sami. Inak čakajú na pomoc aj niekoľko hodín či dní, pretože po daných cestách jazdí naozaj len málo kto. O živote vodičov road trainov bolo nakrútených viacero dokumentov, k tým najznámejším sa radí seriál Outback Truckers. „Musíte byť pripravený na rôzne nepredvídateľné zmeny počasia. To sa v outbacku dokáže zmeniť naozaj za pár minút. Lahko sa napríklad môže stať, že začne silno pršať, čo spôsobí, že inak pevná a prašná cesta sa zmení na bahno, v ktorom môžete zostať stáť na dlhé týždne. V dnešnej dobe sú veľkou pomocou vysielacky, vďaka ktorým si môžete zavolať pomoc, respektíve aspoň dispečingu oznámiť, čo sa vám stalo. V minulosti však vodiči road trainov takúto možnosť nemali a museli sa naučiť prežiť v divočine odkázaní len sami na seba,“ pripomína Johnson.

Teploty presahujúce 45 °C

Road trainy najčastejšie premávajú po sieti nespevnených ciest austrálskeho vnútrozemia, ktorá je známa ako Outback Highway. Tvoria ju úseky rôznej kvality s celkovou dĺžkou takmer 3 000 kilometrov, ktoré sú navzájom poprepletané a spájajú malé osady a komunity. Napríklad v časti nazvanej Great Central Road s dĺžkou 1 126 kilometrov musia vodiči bojovať s teplotami na úrovni viac ako 45 °C a tiež s monotónnosťou krajiny. Väčšinu cesty majú totiž pred sebou len nekonečnú rovinu. Tiež musia myslieť na to, že palivo môžu doplniť len na niektorej zo šiestich čerpacích staníc, ktoré sú medzi sebou vzdialené aj viac ako dvesto kilometrov.



V minulosti sa o zásobovanie vnútrozemských častí Austrálie vrátane najväčšieho mesta Alice Springs starali karavány tiav, ktoré viedli ich skúsení majitelia pochádzajúci z Ázie, najmä z Afganistanu. Austrálčania si ich najímali, aby boli schopní zabezpečiť fungovanie odľahlých komunít. Nákladná automobilová doprava ich začala postupne nahrádzať niekedy koncom devätnásteho storočia.

Rodinné podniky

Schopní vodiči si dokážu slušne zarobiť. Platení bývajú podľa počtu odjazdených hodín alebo majú stanovenú sadzbu za kilometer. Ročne pritom môže ísť o v prepočte 50 000 – 75 000 eur. Na druhej strane však musia počítať s tým, že nejednu noc strávia bez rodiny v provizórnych podmienkach svojho ťahača. Na dopravu tovarov do odľahlých komunít sa v Austrálii špecializuje niekoľko väčších spoločností s celonárodnou pôsobnosťou, avšak oveľa častejšou formou sú malé rodinné podniky. Vlastnia zväčša len jeden ťahač a operujú v jednej lokalite. Mnohé z nich sa zároveň špecializujú na určitý typ nákladu, ktorým môžu byť palivá, sypké materiály či hospodárske zvieratá. ♡

Foto: SHUTTERSTOCK



YOUR HAIRSTYLIST

VLADIMIR LEKAR

Muchovo Námestie 3

Bratislava

vladimir_hair_doctor

Vladimir Lekar

0949577053



Čo je lepšie ako plank?

OBRÁTENÝ PLANK

Plank, v preklade do slovenčiny doska, sa v posledných rokoch stal veľmi obľúbeným cvikom. Sledujúc ľudí vo fitnesscentrách by sa dokonca dalo povedať, že jeho cvičenie je akousi módnou a trendy záležitosťou. Rovnako ako rozcvička s penovým valcom, precvičovanie rotátorovej manžety s ľahkými jednoručkami alebo používanie objemných bandasiiek na vodu.

Text: Ján Karašinský

je degenerované každodenným sedením za počítačom alebo volantom, spevnenie svalov chrbta, zlepšenie definície brušných svalov, zníženie rizika zranenia chrbta, uvoľnenie bolesti v spodnej časti chrbta, zlepšenie flexibility a v neposlednom rade vylepšenie nálady a psychického rozpoloženia.

Pochopiteľne, niektoré benefity z predošlého výpočtu sú zveličené, respektíve sa neprejavajú, pokiaľ človek nedodržiava niektoré ďalšie zásady alebo neútočí na daný problém z viacerých strán. Napríklad definícia brušných svalov, teda povestný „six pack“, sa neprejaví, pokiaľ človek pravidelne nerobí aj iné cviky na brucho a predovšetkým, pokiaľ nemá dostatočne nízke percento tuku. Plank je však vo fitness komunite celkovo vnímaný ako dobrý a prospešný cvik, ktorý by mal byť súčasťou tréningovej rutiny každého, kto sa venuje posilňovaniu na pravidelnej báze.

Plank je vo fitness komunite celkovo vnímaný ako dobrý a prospešný cvik, ktorý by mal byť súčasťou tréningovej rutiny každého.

Podme si však povedať nejaké „ale“. Známy americký fitness tréner a fyzioterapeut Jeff Cavaliere, ktorého youtube kanál Athlean-x má viac ako osem miliónov odberateľov, poukazuje na to, že okolo tohto cviku vládne značné nepochopenie a hoci má svoje miesto v tréningu, snaží sa ho vždy nejakým spôsobom vylepšiť a radšej využije niektoré variácie, pri ktorých sa vyhne nedostatkom základnej verzie planku. Poukazuje napríklad na to, že pri planku sa vôbec neprecvičí stabilita v rotácii, keďže v kontakte so zemou sú naraz všetky štyri končatiny a človek sa nezlepšuje v stabilite, ktorá má brániť otáčaniu tela do strany. V rozpore so zaužívaným presvedčením nedochádza pri planku k aktivácii a zapojeniu sedacích svalov. Zdvihnutie a následné udržanie panvy vo vzduchu je vyvolané svalmi nachádzajúcimi sa na opačnej strane tela, ktorými sú ohýbače bedier (hip flexors). Ako uvádza Cavaliere, ich zapojenie môže ešte viac zvýrazniť nevyváženosť, ktorá bude v konečnom dôsledku viesť k bolestiam v spodnej časti chrbta. Tiež upozorňuje na to, že nedochádza k náprave postoja a zlepšeniu držania tela, keďže lopatky nie sú pri planku zatiahnuté.

Ako teda ďalej? Treba na plank úplne zabudnúť a vyradiť ho zo svojho tréningového plánu? Riešenie problému sa ponúka v takzvanom obrátenom planku (reverse plank), ktorým je možné sa vyhnúť všetkým vyššie spomenutým chybám. Výchoďová poloha je v ľahu na chrbte, s vystretými nohami a rukami pozdĺž tela (dlaňami nahor). Do pozície planku sa následne dostanete cez kontrakciu sedacích svalov a zdvihnutie panvy do vzduchu. Opornými bodmi na zemi zostávajú päty, vrchná časť chrbta so zatiahnutými lopatkami, hlava a vystreté paže pri externej rotácii ramien. ▼

Plank je v súčasnosti vnímaný ako jeden zo základných, ba až nevyhnutných cvikov na posilnenie stredu tela (jadro, core), ktorý netvorí iba brušné svaly, ale aj ďalšie stabilizačné a často prehliadané svaly. Okrem priameho brušného svalu, vnútorných a vonkajších šikmých brušných svalov a priečneho brušného svalu sa sem teda často radia svaly, respektíve skupiny svalov ako multifidus, piriformis, iliopsoas či veľký a stredný sedací sval.

Plank pritom na prvý pohľad vyzerá pomerne jednoducho. Telo je pri ňom v podstate nehybné, čo vytvára mylný dojem, že svaly nevykonávajú žiadnu prácu. Ten, kto ho cvičí, však vie, že opak je pravdou a že v žiadnom prípade nejde o nejaký oddychový cvik. Svaly sú totiž počas tej pol minúty či minúty v neustálom statickom napätí. Pri planku nemá byť cieľom udržať sa nejakým spôsobom nad zemou, ale správne stabilizovať každú časť tela.

Plank si získal povest cviku zlepšujúceho celkové zdravie a kondíciu. Medzi často proklamované výhody patria zlepšenie balansu a koordinácie tela, zlepšenie držania tela, ktoré

Foto: SHUTTERSTOCK

Krok k Olympu

FORMULA 2

Spája sa s ňou bohatá história a veľa slávnych jazdcov. Seriál založili ešte pred druhou svetovou vojnou, kedy sa po prašnom povrchu prehánali jazdci bez pudu sebazáchovy. V ľahkých a výkonných monopostocho bojovali bok po boku o opojný pocit z víťazstva. Občas však do cieľa neprišli všetci štartujúci.

Text: MAREK LOMEN





Záujem top značiek

Písali sa tridsiate roky minulého storočia, keď sa o vtedy ešte stále špinavú zábavu organizovanú v odlahľých častiach veľkomiest začali zaujímať aj ľudia z vyšších vrstiev spoločnosti. V začiatkoch motorizmu síce pretekali takmer výhradne boháči, takže nemali tendenciu navštevovať preteky len ako diváci, no to sa zmenilo. A dôvodom bolo hneď niekoľko. Okrem toho, že išlo o atraktívnu zábavu, ktorá sa drala do povedomia, nemuseli majetnejší ľudia riskovať krk pri tesných súbojoch. Podobný adrenalín, ak nie ešte väčší, zažívali pri trati na tribúnach. A keďže sa pretekalo takmer kdekoľvek, mohli cestu za vôňou spáleného benzínu spojiť s návštevou nových miest.

Navyše nová éra motošportu v 30. rokoch sa spájala aj ďalším fenoménom. Spaľovacie motory mohol poľahky upravovať v dielni každý trochu zručnejší mechanik, a tak sa na scéne objavili desiatky talentovaných vodičov

s výkonnou technikou. Vedľa nich však na štarte stáli aj poriadni mamľasi a práve táto nevyrovnanosť vytvárala dokonalé podmienky pre návštevníkov. V USA aj na starom kontinente sa týždenne organizovalo veľa akcií, z ktorých však postupne mizli neskúsení amatéri a krátko pred druhou svetovou vojnou sa motošport natoľko sprofesionalizoval, že v ňom pôsobili už vtedy známe značky ako Alfa Romeo, Auto Union či Bugatti. Najväčší rozmach zažívali preteky formúl, ktoré sa členili na niekoľko výkonnostných kategórií podľa objemu motora. Od 1,5-litrových preplňovaných agregátov, cez 3,0-litrové preplňované motory až po 4,5-litrové monštrá. Voľna síce prerušila väčšinu podujatí, no v druhej polovici štyridsiatych rokov sa rozbehli preteky naplno. A v roku 1946 rozdelili dovtedy fungujúcu triedu 3,0-litrových preplňovaných formúl na kategóriu A a B, z ktorej sa o dva roky neskôr zrodila dobre známa Formula 1 a slabšia Formula 2. Prvé

roky sa často jazdili oba šampionáty na rovnakých okruhoch a monoposty si boli veľmi podobné. Zásadná zmena prišla až na prelome 60. rokov, keď vo F2 znížili objem preplňovaného motora z 2,5 na 1,5-litra, čo spravilo niektorým etablovaným tímom škrt cez rozpočet. Napríklad Ferrari pôvodne vyvíjalo monopost 156 Sharknose pre F2, lenže než dokončili vývoj, nastala zmena pravidiel, a tak ho nasadili do F1, kde s ním vyhral Phil Hill majstrovský titul a Scuderia si vďaka nemu a ostatným jazdcom pripísala triumf v pohári konštruktérov. Takto vo FIA napálili niekoľko značiek, a dovtedy prestížne podujatie čoskoro stratilo cveng.

Obdobie chaosu

Od polovice 60. rokov pomaly až do nového milénia prechádzal šampionát veľkými zmenami. Niekoľko premenovaní mu nepomohlo pri budovaní značky u sponzorov ani u samotných tímov a rozhodne nie u fanúšikov. Jazdcom to

Foto: SHUTTERSTOCK



však až tak neprekážalo a menej sledované preteky si dosýta užívali. Za volantom jazdili ikony ako Jacky Ickx, Jim Clark či iní, ktorí jazdili na monopostoch Chevronu, Brabhamu alebo Matry. Divácky nezaujím však pokračoval a v sezóne 1984 napokon FIA ukončila šampionát. Rovno ho nahradila Formulou 3000,

lenže ani táto séria nepřitiahla divákov. F2 obnovili až v roku 2009. Išlo sa 8 Veľkých cien, no premiérový ročník poznačila tragická smrť Henryho Surteesa. Syn majstra sveta Johna Surtees zomrel po náraze do poskakujúceho kola, ktoré sa uvoľnilo pri havárii iných monopostov. Obnovená séria vydržala

len do sezóny 2012, kedy ju opäť prerušili. Problém tkvel v nízkej atraktivite a sponzori dávali ruky preč. FIA preto pracovala na novom koncepte, ktorý uviedla až v roku 2017 pod značkou GP2. Tá ponúka vyrovnané súboje, čo sa ľuďom náramne páči a zatiaľ sa divácka základňa poriadne rozširuje. ♡



ČARO ŠPANIELSKYCH CIEST



Cyklistické preteky Vuelta a España sa ocitajú tak trochu v tieni iných významných podujatí, Tour de France a Giro d'Italia. Jednotkou medzi trojtýždňovými etapovými pretekmi je nepochybne francúzska Tour, ktorá každoročne púta najväčšiu pozornosť. Talianskemu Giro zas prestíž dodávajú horské etapy a stúpania, ktoré sú považované za vôbec najnáročnejšie. Aj španielska Vuelta má však svoje kúzlo.

Text: JÁN KARAŠINSKÝ

Nevýhodou pretekov okolo Španielska je čas ich konania. Na programe sú na prelome augusta a septembra, teda v závere cyklistickej sezóny. Mnohí pretekári sú už v tej dobe značne vyčerpaní a majú za sebou vrcholy sezóny ako Giro a Tour. Navyše, len niekoľko dní po skončení Vuelty sa konajú majstrovstvá sveta a tak niektorí jazdci uprednostňujú nerušenú prípravu, prípadne z pretekov odstúpia už po niekoľkých etapách.

Vuelta má zároveň kratšiu históriu

ako ostatné dve Grand Tour. Kým začiatky Tour de France siahajú do roku 1903 a Giro d'Italia do roku 1909, prvý ročník Vuelty sa uskutočnil až v roku 1935. Príbeh ich vzniku je veľmi podobný s tým, ako sa zrodili Tour a Giro. Zakladateľom pretekov bol totiž denník Informaciones, ktorého predstaviteľia sa po vzore L'Auto, respektíve La Gazzetta dello Sport rozhodli organizovať cyklistické preteky, aby tým zvýšili záujem o svoje noviny. Víťazom premié-

rového ročníka sa pritom nestal domáci cyklista, ale Belgičan Gustaaf Deloor, ktorý triumfoval aj o rok neskôr. Následne mala Vuelta štvorročnú prestávku spôsobenú občianskou vojnou a po zorganizovaní ďalších dvoch ročníkov ju zas prerušila II. svetová vojna. Ďalšie prestávky mala v rokoch 1949 a 1951 – 1954, keďže denník Informaciones vtedy prestal vychádzať a preteky nemal kto organizovať. Dnes je hlavným organizátorom francúzska spoločnosť ASO

(Amaury Sport Organization), ktorá stojí aj za Tour de France či Rally Dakar.

Jedno z najťažších stúpaní sveta

Preteky trvajú 23 dní a pozostávajú z 21 etáp, ktoré sú doplnené o dva dni voľna. Až na tri výnimky v rokoch 1997, 2009 a 2017 sa Vuelta vždy začína na španielskom území, pričom vyvrcholením pretekov je posledná etapa končiaca sa v centre Madridu. Kľúčové pre vývoj celkového poradia sú vždy horské etapy v Pyrenejach a v pohorí Sierra Nevada na juhu krajiny. Cyklisti neraz vystúpia do nadmorskej výšky nad 2 000 m. n. m. Avšak vôbec najnáročnejšie stúpanie sa nachádza v regióne Astúria. Alto de l'Angliru síce cyklistov privedie do nadmorskej výšky iba 1 573 m. n. m., ale stúpanie s dĺžkou 12,5 km má priemerný sklon nad 10 %. Najnáročnejšie

sú pasáže v závere, ktoré na niektorých miestach dosahujú takmer 24 %. Alto de l'Angliru je práve kvôli tomu spolu s talianskym Monte Zoncolan považované za vôbec najnáročnejšie, s akým sa môžu profesionálni cyklisti kedy stretnúť. Problém dostať sa na vrchol stúpania majú niekedy aj sprievodné automobily. Doposiaľ bolo Alto de l'Angliru zaradené do programu Vuelty sedemkrát, pričom najlepším trvá viac ako štyridsať minút, kým sa dostanú na vrchol.

Slovenská stopa

So španielskou Vuelťou sa spája aj historicky najlepšie umiestnenie slovenského cyklistu na Grand Tour, teda na trojici najslávnejších trojtýždňových podujatí (Tour, Giro, Vuelta). V roku 2010 skončil Peter Velits, v tom čase jazdiaci za tím

HTC-Columbia, na konečnom treťom mieste, ale po dodatočnej diskvalifikácii druhého Ezequiel Mosquera za doping sa posunul na druhé miesto za víťaza Vincenza Nibaliho. Peter Sagan štartoval na Vuelte doposiaľ trikrát (2011, 2014 a 2015), pričom vyhral štyri etapy. Do cieľa v Madride však prišiel iba v roku 2011, vo zvyšných dvoch prípadoch z pretekov predčasne odstúpil.

Celkovým víťazom predošlého ročníka sa stal Brit Simon Yates zo známeho bratského dua cyklistických dvojčiat. Tento rok štartuje Vuelta 24. augusta a to tímovou časovkou v okolí letoviska Torrevieja na juhovýchode krajiny. O víťazovi budú rozhodovať horské etapy, ktorých je na programe dokopy až deväť. Celkovo bude musieť pelotón prekonať 3 257 kilometrov a časť trasy povedie aj územím Andorry a Francúzska. ▼



Foto: SHUTTERSTOCK



Dipa
B.

Exotická Aziatka Dipa B. sa venuje modleingu a tancu. Svoju prácu miluje a nesmierne ju baví. Sexi kráska rada sníva a čaká na svojho dokonalého princa. Je empatická a priateľská. Neznáša lož.



Krásna brunetka rada na sebe maká vo fitku a trávi čas s priateľmi v dobrých reštauráciách. Modelingu sa chce venovať aj v budúcnosti a rada by si zahrála vo filme. Obľubuje taliansku kuchyňu a romantiku na pláži.

Chloe Love

Roxanne Leigha Jeffers

Worldmags.net



Roxanne má rada pokoj a pohodu, no jej duša je divoká. Miluje cestovanie a svoje potetované telo. Okrem modelingu sa venuje aj podnikaniu. Vymyslela vlastnú značku mejkapov a chce ich prezentovať po Európe.

Samantha Jayne



Samantha vždy snívala o foteení pre Playboy. Inšpirujú ju sebavedomé ženy s perfektnou postavou. V budúcnosti by chcela precestovať Thajsko a zapózovať si na červenom koberci. Vo svojom živote sa riadi heslom, nikdy nesúďte knihu podľa obalu.



Zelenooká blondínka miluje svoju hrivu, svoje šťavnaté krivky a zvieratá. Playboy je pre ňu splneným snom. Rada trávi čas na pláži pri západe slnka a dobrej večeri. Popri svojej práci veľa cestuje a spoznáva nové miesta. V budúcnosti plánuje navštíviť ostrov Bali.

Sophie
Mac



Candy

Teacola-Rose

Teacola-Rose je akčné dievča. Neustále niečo podniká. Neznáša len tak nečinne sedieť a nič nerobiť. V živote ju najviac inšpiruje jej mama. Svoj voľný čas rada trávi s priateľmi a s rodinou. Rada si pozrie dobrý film s pohárom šampanského.

Candy je vždy pozitívne naladená a priateľská. Navštevuje hodiny varenia a občas zájde na ochutnávku vín. Rada sa smeje, zabáva a šíri dobrú náladu medzi ostatných. Najradšej má čokoládu a dlhé prechádzky po pláži. Svoju postavičku si udržuje vďaka hodinám jogy.

Foto: UNIVERSE137STUDIOS / LUIS GOMEZ



MY COUPÉ HOLDING GROUP
LONDON – MONACO – NEW YORK – VIENNA

www.maybach-coupe.net
e-mail: office@maybach-coupe.net

www.dcdreamcars.com
e-mail: office@dcdreamcars.com



DESIGNED BY ARTISTS,
MANUFACTURED FOR CONNOISSEURS.

NOVÁ ŠKODA SCALA

VŽIARE REFLEKTOROV NA KAŽDEJ CESTE



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



**DOSTAŇTE SA ĎALEJ.
ŠKODA SCALA S FULL LED SVETLOMETMI.**

Buďte odvážni. S úplne novou ŠKODA SCALA zmeníte noc na deň. S využitím najnovšej **LED technológie** ponúka oveľa prenikavejšiu a jasnejšiu kvalitu svietenia – nielen aby ste videli, ale aj boli viditeľnejší. Ale načo slová, radšej si ju prídte pozrieť k svojmu autorizovanému predajcovi ŠKODA ešte dnes.

skoda-auto.sk

Kombinovaná spotreba a emisie CO₂ automobilu ŠKODA SCALA:
4,5 – 6,9 l/100 km, 119 – 157 g/km. Ilustračné foto.



Vychutnajte si slnko – vaše kĺby sa vám odvdčia

Každý siedmy človek trpí nedostatkom vitamínu D, ktorý naše telo získava zo slnka. To je veľký problém, keďže vitamín D pomáha predchádzať osteoporóze a jeho nedostatok sa prejavuje únavou, zlou náladou a bolesťami kĺbov. Ak chcete mať bezproblémové kĺby, vybehnite do prírody a vychutnajte si letné slnko. Okrem vitamínu D tým vášmu telu doprajete aj drahocenný pohyb, ktorý je tiež nenahraditeľný pre zdravie kĺbov a kostí. Pre pevné kĺby tiež vyskúšajte výživový doplnok FlexiMed od NaturaMed Pharmaceuticals. Každá jedna kapsula obsahuje glukozamín, kolagén typu II a vitamín C, ktorý podporuje tvorbu kolagénu pre zdravé chrupavky, cievy a kosti. Mesačné balenie FlexiMed teraz môžete vyskúšať zadarmo, len za cenu poštovného a balného. Viac informácií o produkte aj aktuálnej akcii získate na bezplatnej linke 0800 444 203 alebo na webovej stránke www.flexi-med.sk.



Užite si leto plné zábavy a ovocných chutí

Prázdniny sú v plnom prúde. Chystáte sa na dovolenku či na výlet? Nezabudnite do batôžka pribaliť aj cukríky Haribo Goldbären Saft Minis. Tieto malé balíčky s farebnými medvedíkmi sa zmestia do každého vrečka. Cukríky s príchuťou jablk, malín, broskýň, hrušiek, limetiek a čiernych ríbezlí obsahujú 25 % ovocnej šťavy, sú mäkké a neobsahujú žiadne umelé farbivá. Tak hurá za dobrodružstvom!



Hudba chutí lepšie s Lay's!

Leto je tu a s ním aj poriadna porcia hudby. Vyskúšajte Lay's Core, pretože hudba znie a chutí lepšie s Lay's! Rovnako ako má každý svoj obľúbený hudobný žáner, má každý svoju obľúbenú príchuť chipsov. Lay's Salted patria medzi najobľúbenejšie príchute úbec! Preto sú spojené s pop music. Pre milovníkov ostrejšej muziky sú tu pikantné chipsy Lay's Piquant paprika, ktoré idú s rockovým žánrom ruka v ruke! Fanúšikovia hip hopu si prídu na svoje s Lay's Fromage. Komu bije srdce v rytme latino, mal by siahnúť po Lay's Spring onion, ktorých chuť je jemná a zároveň výrazná. Lay's Grilled bacon hrajú v štýle country.



Dopĺňajte pravidelne magnézium

Prečo? Pretože je dôležité a v strave ho máme nedostatok. Na vine je rýchly životný štýl, nesprávne stravovanie a vystavovanie sa nadmernej psychickej záťaži. Až tretine slovenskej populácie chýba životne dôležitý prvok, známy aj pod názvom „magnézium“. Pravidelné užívanie tejto minerálnej látky je potrebné predovšetkým pri nadmernej psychickej únave a strese alebo pri vyčerpaní z vysokej fyzickej námahy. V lekárňach teraz objavíte organickú formu horčíka av podobe výživového doplnku s názvom Magnesium B6 Active. Novinka od slovenského výrobcu GENERICA obsahuje vysoko vstrebateľnú formu horčíka a vitamín B6, ktoré prispievajú k zníženiu vyčerpania a únavy. Benefitom je ich synergický, teda podporný účinok – spolu fungujú lepšie, pretože vitamín B6 zlepšuje absorpciu horčíka a znásobuje jeho účinok. Novinku Magnesium B6 Active od spoločnosti GENERICA zoženiete v balení 60 tabliet za odporúčanú cenu 9 €. www.generica.sk



Varumin

Prírodný produkt bylinného pôvodu. Doplnok výživy v podobe perorálneho roztoku. Za krátky čas posilňuje odolnosť organizmu zlepšuje celkový stav organizmu. V Macedónsku registrovaný ako liek od roku 1985 ako súčasť protirakovinovej terapie. Viac info na www.iegstore.sk, www.iegpharm.com, alebo telefonicky na: +421 944 333 629 a +421 949 390 065.



Na gril patrí syr

Novinka od Levických mliekarní si získa každého gurmána, ktorý nestojí o špekáčiky s očierenými koncami alebo vysušenú tučnú krkovičku. Novinka TEKOV Syr Gril sa hrdlo hlási k tradícii tekovského regiónu, je vyrobená výlučne zo slovenského mlieka od producentov z oblasti Tekova. Ručne vyrábaný syr na gril od tradičného levického výrobcu, to je príroda, nezameniteľná chuť a jemné potešenie s krehkou chrumkavou kôrkou a mäkkým vnútrom. Chýba mu už len čerstvá alebo ugrilovaná zelenina, vyšperkovaný dressing alebo lyžica obyčajnej kyslej smotany. Už sa vám zbiehajú sliny? Pred najbližšou grilovačkou hľadajte v chladničkách pultoch predajní praktické balenie dvoch kusov 100 g blokov TEKOV Syr Gril. Nové vákuové balenie prispieva k udržaniu správnej konzistencie syra. Spomali jeho prirodzené zrenie a prípadné roztekание počas grilovania. S dĺžkou prípravy to nepreháňajte! Stačí tepelná úprava 1-3 minúty z každej strany. www.levmilk.sk



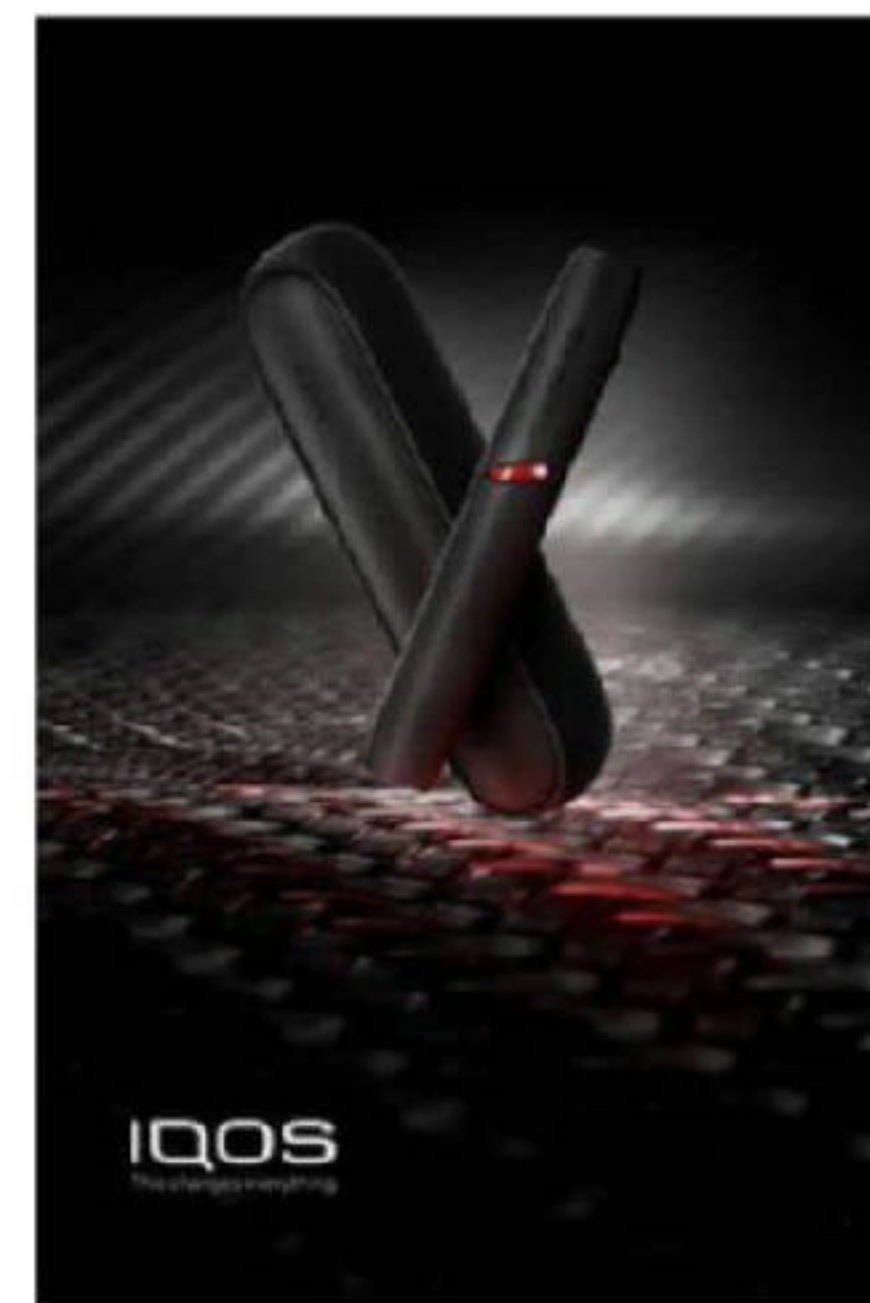
Myslite na detaily! Upravený do posledného chlípka

Ak vám záleží na tom, ako vyzeráte, mali by ste myslieť na každý detail. Chlpy v nose a ušiach vyzerajú príšerne, sťažujú schopnosť dobre počuť a cítiť vôňe. Treba sa ich nekompromisne zbaviť! S tým vám rád pomôže zastrihávač nosných a ušných chlípok Orava SC-13, ktorý sa ľahko používa aj čistí. Rýchlo a bezbolestne odstraňuje nevzhľadné chlípky a je vybavený strihacou hlavou na zastrihávanie vlasov, fúzov a brady. S jeho pomocou budete vždy dokonale upravený, aby ste mohli vyraziť na lov nežných koristí. V príslušenstve Orava SC-13 nájdete dve výmenné umývateľné strihacie hlavy, čistiacu kefku a stojan. Má integrované osvetlenie a pogumovaný povrch pre komfortné uchopenie, aby sa vám pri používaní nevyšmykol z ruky. Môže byť váš len za 9,90 €. www.orava.eu



Povzneste svoj zážitok z motocyklov

Milovníci rýchlych strojov, ktorí si obľúbili zariadenia IQOS, sa na Majstrovstvá sveta cestných motocyklov alebo Moto GP môžu pripravovať priebežne. Značka je totiž súčasťou seriálu Grand Prix a už po tretí rok k tomu sviatku motošportu predstavuje špeciálnu edíciu IQOS MOTOR EDITION. Štýlový čierny prístroj s červenými detailmi symbolizuje rovnakú vášeň a zápal, akú vkladajú pretekári do každého okruhu. Stavte na nadčasový dizajn prepracovaného IQOS 3, alebo na elegantné riešenie IQOS 3 Multi, užívanie ktorého si vychutnáte až 10 kôl za sebou. Štýlovejší IQOS 3 MULTI: Uschovajte svoj prístroj z limitovanej edície Motor Edition v štýlovom koženom puzdre. O triedu lepší IQOS 3 Motor Edition: Kožená kapsa v čiernej farbe s dynamickým červeným vnútrom je ideálny pomocník na cesty. Majte celú výbavu pohromade, vrátane dózy na spotrebované náplne a čistiace sady. Alebo dodajte svojmu zariadeniu šmrnc so štýlovým bočným krytom v sivom či striebornom variante. Exkluzívne k dispozícii v IQOS store v Prahe a v Boutique v Bratislave.



Vyčarujte si krajší úsmev vďaka aktívnemu uhliu

Chcete dopriať svojim zubom špičkovú starostlivosť s prírodnými zložkami? Vyskúšajte nový Signal Charcoal s obsahom aktívneho uhlia! Aktívne uhlie používali už starovekí Egypťania, či Gréci. Vďaka svojej farbe, čistiacim a detoxikačným účinkom si dokonca vyslúžilo pomenovanie „čierna mágia“. Teraz je súčasťou novej zubnej pasty Signal Long Active Nature Elements Charcoal, ktorá podporuje prirodzenú bielosť vašich zubov. Pastu tvorí 92 % prírodných zložiek a vďaka výťažku z aktívneho uhlia prispieva k prirodzene bielym zubom. Jemné zloženie kombinuje prírodné zložky s minerálmi zinku, ktorý je známy antibakteriálnymi účinkami. Zinok navyše dodá vašim zubom silu a ochráni ich pred zubným kazom.



Nenechajte sa rušiť

Hľadáte kvalitné slúchadlá, ktoré poslúžia na komfortné počúvanie obľúbenej hudby alebo sledovanie filmov, a pritom vás uchránia od zvukov z vonkajšieho prostredia? Slúchadlá Panasonic HTX90N sú vybavené aktívnym systémom tlmenia okolitých ruchov a o kvalitný a plný zvuk sa starajú meniče s priemerom 40 mm s neodýmovými magnetmi. Funkcia Voice Assistant Activation uľahčuje ich použitie ako hands-free pri telefonovaní. Batéria zabezpečuje energiu až na 24 hodín nepretržitého prehrávania so zapnutým aktívnym tlmením okolitého hluku. V prípade potreby je možné pripojiť slúchadlá k telefónu audio káblom a počúvať ďalej. Dostupné v matnej čiernej, vanilkovo bielej a tmavomodrej. Cena: 159 eur.



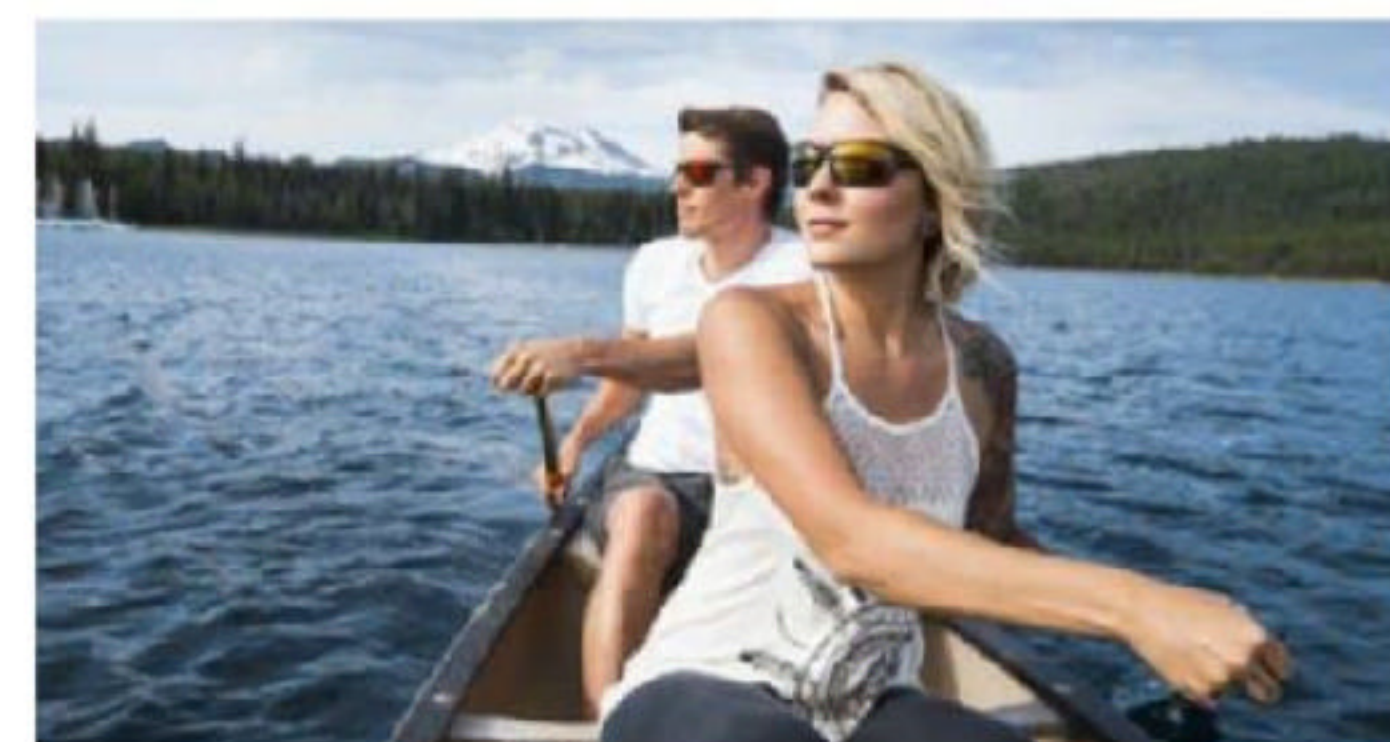
Pocit celodennej sviežosti

Čo tak premeniť cestu do práce na vaše súkromné fitko? S Rexonou môžete byť totiž stále v pohybe, bez toho, aby to bolo cítiť! Rexona Maximum Protection má špeciálne zloženie, ktoré poskytuje nepretržitú ochranu pred potením a nepríjemným zápachom po dobu 48 hodín. Tento antiperspirant je výnimočný tiež použitím inovatívnej technológie TRIsolidTM, ktorá poskytuje vedecky potvrdenú ochranu proti poteniu. Pre dosiahnutie maximálneho účinku aplikujte antiperspirant pred spaním. Zaisťte tak svojmu podpažiu silnú ochranu v priebehu celého nasledujúceho dňa, a to aj po rannej sprche.



Extra odolné slnečné okuliare Wiley X

Slnečné okuliare si na dovolenku berie takmer každý z nás. Kvalitné okuliare z vysoko odolných materiálov určených (nielen) do extrémnych podmienok a s osemvrstvovými šošovkami, to už je ale iná liga! Značka Wiley X sa zameriava na výrobu maximálne odolných a kvalitných okuliarov. Sú balisticky testované podľa prísnych noriem Amerického národného štandardizačného úradu ANSI, a ich šošovky sú postavené na niekoľkých patentovaných technológiách, ktoré zaisťujú maximálnu ochranu pre vaše oči ako proti UV žiareniu, tak proti prachu či vode. Pôvodne armádne okuliare sú teraz k dispozícii v modernom športovom dizajne pre širokú verejnosť. www.styleandsafety.sk



Drahomír Prihel

Akademický sochár, ktorý sa venuje najmä tvorbe zo skla a dreva, sa narodil 9. septembra 1956 v Bratislave. Vyštudoval Vysokú školuýtvarných umení v Bratislava, konkrétne sklárskeýtvarníctvo. Okrem Nórska vystavoval aj v Egypte či v Maďarsku. Dokopy mal cez 80 samostatných výstav. Žije a tvorí v Bratislave.



Text: ANDREJ OROL



V súčasnosti sa pomerne ťažko rozlišuje medzi tým, čo je dôležitejšie – či umelcov obraz, alebo obrazy od umelcov, pretože veľa autorov bazíruje na budovaní vlastného imidžu, ale ich diela nemajú práve najsilnejšiu výpovednú či estetickú hodnotu. Ako tento fenomén vnímate vy?

Dôležitá je tvorba, iba tvorba, nie vlastný portrét. Kto bazíruje na vlastnom imidži, proste nemá na to, zostáva diletantom. Žiaľ, je toho príliš veľa.

Čo vás primälo začať tvoriť?

Som sochárov syn, keďže som vyrastal v ateliéri, bavilo a baví ma tvoriť. Zobrazovať svoje sny. Ale je to podmienené perfektným remeslom. Bez remeselnej zdatnosti sa páchajú iba paškvily.

Váš výrazový prostriedok tvorí drevo a sklo, pričom práve prácu so sklom ste povýšili na novú úroveň, keďže ste si nechali postaviť vlastnú taviacu pec. Máte nejakých pomocníkov v ateliéri, alebo všetko riešite samostatne?

Okrem skla a dreva robím občas aj s kovom, bavím sa malbou so suchým pastelom. Pec som si dal postaviť preto, lebo v sklárňach mali problém odliatky vychlaďiť. Tak som si začal taviť objekty doma. Pri veľkých objektoch potrebujem pomocníkov, sám to jeden nedokáže brúsiť. Menšie kúsky vybrúsim sám.

Aká technika je vaša najobľúbenejšia?

Rád sa hrám modeláciou na sklárskej píšťale, rád brúsim tavené objekty. Na dreve som vyrástol. Som vyučený maliar skla, tak som sa začal baviť taveným maľovaným obrazom. Pastely sú pre mňa odpočinková činnosť, či už figurálne alebo krajinky.

Foto: ARCHÍV D.P.

Koľko času vám zaberie realizácia diela? Dokázate odbehnúť od nedokončenej práce, alebo ste typ, ktorý zhasne svetlo, až keď skončí?

Menšie pastely mi zaberú približne 14 dní, tavené obrazy 3 až 14 mesiacov, brúsené objekty viac ako rok, no popri brúsení realizujem vždy niekoľko iných objektov. Iné je to pri realizáciách v sklárskej huti. Tam máte maximálne 45 minút na dokončenie. Príprava však často trvá týždne.

Ľudia sa často vyznačujú prílišnou tendenciou ku krásnym veciam, ktoré si ich niekedy podmania natoľko, že u nich prepukne zberateľská závislosť. Ženy inklinujú skôr ku šperkom, muži zasa majú autá, no umenie tvorí vzácnu kategóriu, v ktorej sa obe pohlavia nájdu. Kupujú vaše diela viac ženy alebo muži?

Pri brúsených objektoch sú to zväčša muži. Ale aj ženy si ich prišli vybrať. Pri ostatnom mierne prevažujú muži. Pri šperkoch, samozrejme, ženy.

Na čom v súčasnosti pracujete?

Na viacerých veciach, práve sa mi v peci vytavuje veľký figurálny objekt a pripravujem na to ďalšiu formu. Brúsim niekoľko menších objektov. Odlievam a retušujem vo vosku niekoľko otcových sôch pre odliatie do bronzu. V Karlove v sklárni AG u pána Svobodu realizujem sériu mís a žardiniér. Mám na to od FPU štipendium a o rok z toho budem mať výstavu. Budem tam niekedy tráviť aj týždeň, tak si tam budem maľovať s pastelmi. ✎

Messier zostavil svoj katalóg 103 bodov nočnej oblohy, aby zaznačil objekty, ktoré mohli byť zameniteľné s kométami. Galaxiu v Andromede pritom pozorovali už Peržania a nazvali ju „Malým obláčikom“. Messierovi nasledovníci, medzi nimi aj William Herschel, ju považovali za hmlovinu, teda medzi hviezdne mračno prachu a plynu, z ktorého pomaly vzniká hviezda. Astronómovia vtedy nemali dobrú predstavu o rozľahlosti vesmíru a boli presvedčení o tom, že všetky objekty na oblohe sú súčasťou jednej galaxie. Označenie Veľká hmlovina v Andromede prežilo až do dnešných čias, hoci je nesprávne.

Presvedčenie o tom, že vesmír tvorí len jedna galaxia, vyvrátil až Edwin Hubble. Keď v Andromede skúmal cefeidy, čo sú pulzujúce premenné hviezdy, dokázal na základe ich vlastností určiť, že ich vzdialenosť od Zeme je asi desaťnásobkom priemeru našej galaxie. Bolo mu teda jasné, že Veľká hmlovina v Andromede sa musí nachádzať ďaleko za hranicami Mliečnej cesty a že v skutočnosti teda nejde o žiadnu hmlovinu, ale o ďalšiu galaxiu. Dnešné odhady pritom

hovorí, že v pozorovateľnom vesmíre sa nachádza dvesto miliárd až dva bilióny galaxií.

Vzdialená je 2,5 milióna svetelných rokov

Galaxiu v Andromede je možné vidieť aj voľným okom počas jasných nocí. A to aj z miest s vyšším svetelným znečistením. Pri použití binokuláru sa dá rozpoznať časť jej štruktúry, keď nejasný fliačik dostane určité kontúry. Vidieť sa dá najmä jej centrálna oblasť, pričom galaxia z pohľadu pozorovateľa pôsobí skôr podlhovasto ako špirálovo, keďže voči Zemi je naklonená vo veľkom uhle. Až amatérski astronómovia sú schopní rozoznať jej špirálové ramená a tiež napríklad veľkú hviezdokopu NGC 206.

Ako napovedá samotný názov, galaxia je súčasťou súhvezdia Andromeda. Keďže sa nachádza severne od nebeského rovníka, je dobre viditeľné aj z nášho územia. Pre obyvateľov južných zemepisných šírok je zas naopak neustále skrytá pod horizontom. Najlepšie je Andromeda pozorovateľná v októbri a novembri, a to v neskorých večerných



Charles Messier

hodinách. Samotná galaxia sa nachádza približne uprostred súhvezdia a pokiaľ si ho znázorníme ako postavu Andromedy, tak v blízkosti jej pravého kolena.

Galaxia v Andromede je najbližšou veľkou galaxiou k Mliečnej ceste. Vzdialená je približne 2,5 milióna svetelných rokov. Bližšie k nám sa nachádzajú Malé

Naša galaxia Mliečna dráha pri pohľade zo Zeme

aj Veľké Magellanovo mračno (menej ako 200 000 svetelných rokov), avšak sú to trpasličie galaxie, ktoré sú gravitačne viazané k Mliečnej dráhe.

Detailné snímky galaxie odhalili, že má dve jadrá. Ich prítomnosť sa vysvetľuje tým, že pred miliónmi rokov sa galaxia zrazila s inou menšou galaxiou a dvojité jadro je pozostatkom tejto zrážky. Teraz je zároveň možné v jej blízkosti pozorovať dve trpasličie eliptické galaxie, ktoré sú jej satelitmi. Obe sa nachádzajú v Messierovom katalógu označené ako M32 a M110. Aj druhý objekt s označením M110 objavil Messier, ale do svojho katalógu ho nezaradil. Stalo sa tak až po jeho smrti v druhej polovici dvadsiateho storočia, pričom je vôbec poslednou položkou v katalógu.

V budúcnosti splynie s Mliečnou dráhou

Naša galaxia spolu s Galaxiou v Andromede a ďalšími okolitými galaxiami a trpasličími galaxiami sú súčasťou väčšej štruktúry, ktorá sa nazýva Miestna skupina galaxií. Jednotlivé galaxie na seba navzájom gravitačne pôsobia, čo ovplyvňuje ich pohyb vesmírom. Miest-

na skupina galaxií je zas spolu s niekoľkými blízkymi kopami galaxií súčasťou ešte väčšej štruktúry, ktorá dostala názov Nadkopa v Panne.

Galaxia v Andromede je väčšia ako Mliečna dráha: jej disk je približne dvakrát širší, v porovnaní s našou galaxiou má približne dvojnásobnú hmotnosť a obsahuje dvojnásobný počet hviezd. Je vôbec najväčšou galaxiou v Miestnej skupine. V jej centre sa nachádza obrovská čierna diera, ktorá je päťdesiatkrát ťažšia ako čierna diera v našej galaxii. Má hmotnosť približne 200 miliónov Slnk.

Galaxia v Andromede sa pohybuje proti našej galaxii a to rýchlosťou približne 100 km/s. Keďže sa obe galaxie k sebe približujú, predpokladá sa, že za štyri či päť miliárd rokov na seba „narázia“ a následne vytvoria jednu spoločnú obrovskú galaxiu eliptického tvaru. Hoci zrážka galaxií pôsobí ako extrémna udalosť, vo vesmíre k nim dochádza vcelku bežne.

Tiež si treba uvedomiť, že sa medzi sebou zrážajú najmä mohutné oblaky medzihviezdneho plynu a prachu, kým samotné hviezdy sa zrážajú len veľmi zriedka. V porovnaní s rozmermi galaxií

sú totiž veľmi malé a v drvivšej väčšine prípadov sa jednoducho minú. Slnko sa nachádza v ramene Orióna a približne v polovici medzi centrom galaxie a jej okrajom. Výskyt hviezd je tu nižší ako v blízkosti stredu galaxie. Ak si Slnko zmenšíme na veľkosť špendlíkovej hlavičky, tak najbližšia hviezda Proxima Centauri by bola ďalšia špendlíková hlavička vzdialená 30 kilometrov. Hoci teda k priamym zrážkam hviezd či planét nedochádza, veľmi vplyv majú silné gravitačné sily, ktoré sú schopné vymrštiť aj celé ramená galaxie ďaleko od jej centra.

Približne v rovnakom čase, ako začnú obe galaxie splyvať v jednu, sa naše Slnko dostane do štádia červeného obra (najneskôr o päť miliárd rokov). Vtedy sa začne rozpínať tak výrazne, že „uškvarí“ aj samotnú Zem. Na základe počítačových simulácií sa predpokladá, že v čase stretu galaxií bude Slnko spolu s ďalšími hviezdami v ramene Orióna silnými gravitačnými vplyvmi vymrštené na okraj galaxie, a to asi trikrát ďalej, ako sa v súčasnosti od jej stredu nachádza. Novovzniknutá galaxia už dostala aj svoje neoficiálne názvy – Mliekomeda či Mliekdromeda. ♡

Kolízia dvoch galaxií



XTREME2

UVOLNITE SKUTOČNÝ VÝKONNÝ ZVUK KDEKOL'VEK

- Bluetooth
- Výdrž batérie až 15 hodín
- Powerbank
- Čistý JBL zvuk
- Mikrofon pre telefonovanie
- Odolný voči vode
- JBL Connect+
- AUX vstup



DOSTUPNÝ EŠTE VO FARBÁCH

JBL
by HARMAN
LEGENDÁRNY ZVUK
OD ROKU 1946

Celosvetovo populárny nápoj 7Up bol na trh uvedený len pár dní pred pádom burzy na Wall Street, ktorý v roku 1929 naštartoval tzv. Veľkú hospodársku krízu. Zlé načasovanie, povieť si, avšak nie tak celkom. V tom čase totiž 7Up obsahoval citrát lítny, ktorý sa v psychiatrickej liečbe dodnes používa na tlmenie manických stavov a bipolárnej poruchy. Bola to skrátka iná doba. Tento rok oslavuje 7Up neuveriteľných 90 rokov a hoci už dnes tlmiace účinky nemá, osvieži stále rovnako...



Ikonická postavička Fida Dida sa v rámci tohtoročnej letnej kampane 7Up vracia na scénu.

Na hojnosť energie, jasnú pleť i žiariace oči

Vynálezcom 7Up je Charles Leiper Grigg z Missouri v USA, ktorý novú citrónovo-limekovú limonádu predstavil už v roku 1929. Citrát lítny bol v tom čase novým zdravotníckym výstrelkom, a tak sa Grigg nezdáchal odkazovať na obsiahnutie lítia v limonáde rovno v jej názve – Bib-Label Lithiated Lemon-Lime Soda. Jeden z vtedajších lekárov o novom nápoji prehlásil, že dodáva „hojnosť energie, nadšenie, jasnú pleť, lesklé vlasy a žiariace oči“. V roku 1936 sa názov limonády zmenil na 7Up alebo Seven Up a v 40. rokoch je už tretím najpredávanejším nealkoholickým nápojom na svete. V tom čase limonáda stále obsahuje populárnu zloženu lítia a kyseliny citrónovej a reklamné plagáty hlásajú, že 7Up upokojí žalúdok, odstráni opicu a je vhodný na použitie

v nemocnici i doma. Citrát lítny bol z nápoja odstránený až v roku 1948, keď americká vláda používanie zlúčeniny v potravinárstve zakázala.

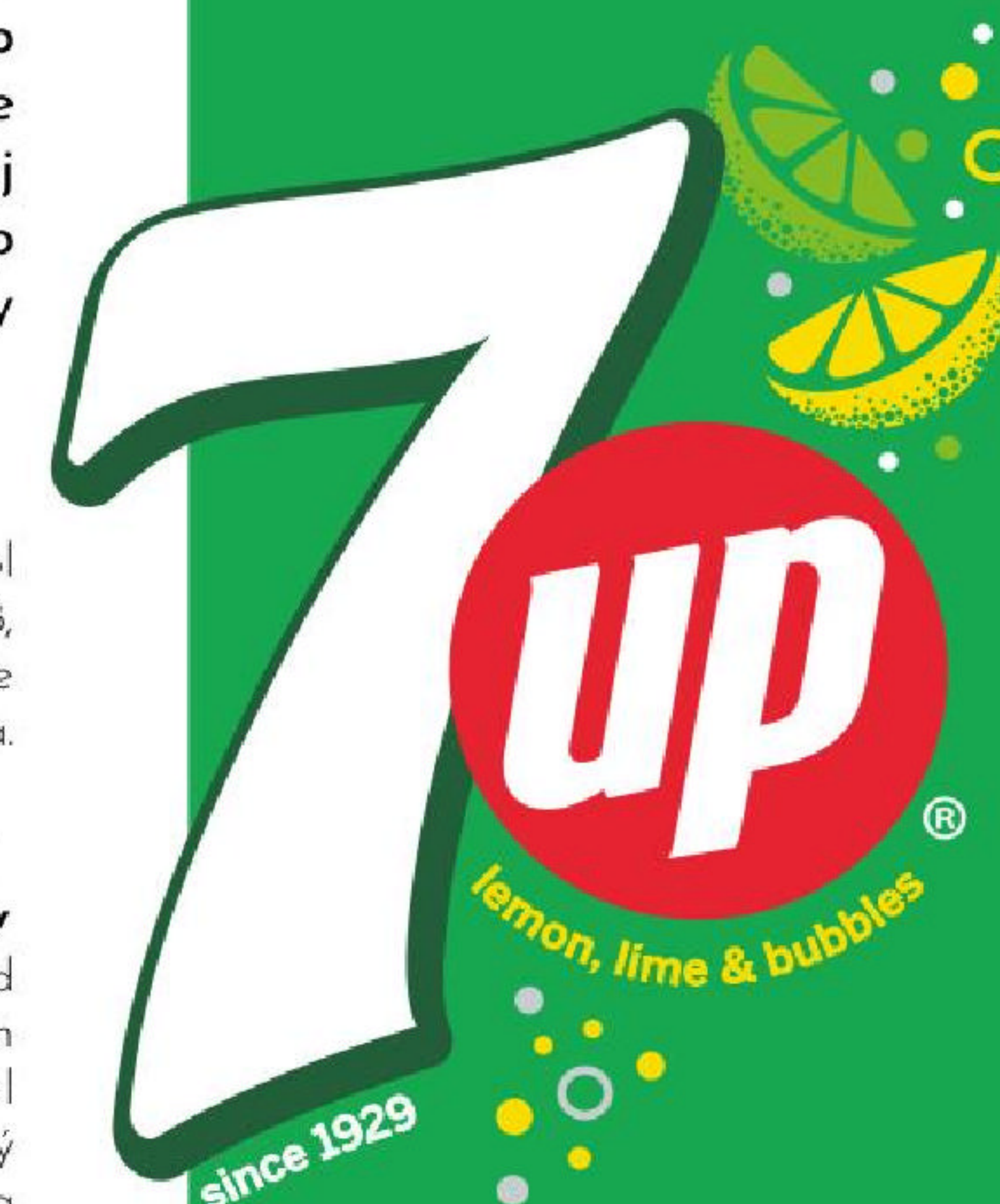
Za úspechom 7Up stojí aj rad marketingových ťahov

Celosvetový úspech 7Up je od začiatku daný aj premysleným marketingom. V roku 1967 začal byť napríklad nápoj komunikovaný ako „The Uncola“, keďže na rozdiel od kolových nápojov – a predovšetkým konkurenčnej Coca-Coly – neobsahoval kofeín. A predaje okamžite vyleteli nahor! V roku 1975 je 7Up prvou limonádou predávanou v litrových fľašiach so sloganom „Follow the liter“. V 90. rokoch prichádza 7Up s originálnymi maskotmi. Spota inšpirovaného červeným kruhom v logu 7Up začal v 2. polovici 90. rokov vytláčať nový charakter Fido Dido. Vďaka modernému vzhľadu a bezstarostnému postoj k životu sa stal okamžite hitom nielen na Západe, ale aj u nás. Tento rok sa v rámci letnej kampane 7Up vracia ikonická postavička na scénu. Fida Dida tak môžeme vidieť v televíznych spotoch i v rámci limitovanej edície 7Up.



Hlášky ako „Na upokojenie žalúdka“, „Na odstránenie opice“ či „Na použitie v nemocnici i doma“ už na dnešných letákoch neuvidíme.

LEGENDÁRNY



OSLAVUJE 90 ROKOV

AKO SA STAL NÁPOJ NA HOJNOSŤ ENERGIE A NADŠENIE GLOBÁLNE ÚSPEŠNOU LIMONÁDOU?



SUPER MEDIA
GROUP

WWW.MEGATURNÉ.SK

KANDRÁČOVCI

MEGA TURNÉ

OPEN AIR 2019

KOLLÁROVCI



MEGA TURNÉ OPEN AIR 2019

PARTNERI



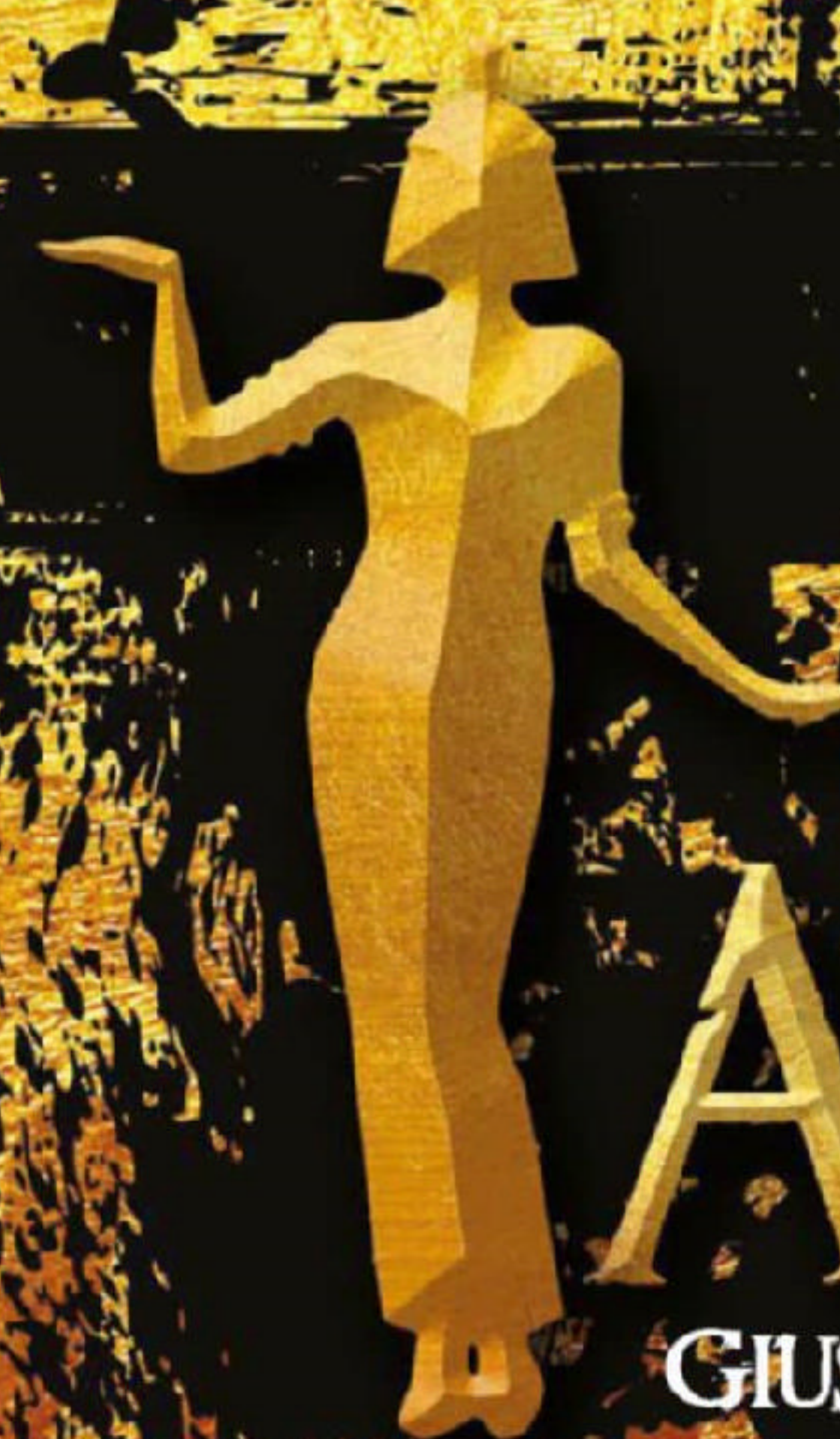
WWW.OPERA.FEST.SK

SUPER MEDIA
GROUP

OPERA FEST 2019

GEORGE BIZET

Carmen



AIDA

GIUSEPPE VERDI

23. — 24. AUGUST, BRATISLAVSKÝ HRAD

PARTNERI





05/2019

06/2019

07/2019

PRIPRAVUJEME

V čísle 9/2019
uvidíteCIVILIZÁCIA
Lietadlové lodeŠPORT
Spartan RaceFITNESS
HIIT tréningFÓRUM
Moderná
Sodoma
a Gomora

SLOVAK EDITION

RIADITEĽSTVO VYDAVATEĽSTVA

Bc. Ján Kortiš
kortis@playboy.sk

CONTENT DIRECTOR

Bc. Monika Erdöfy

EDITOR IN CHIEF

Mgr. Marek Horváth
horvath@playboy.sk

ART DIRECTOR

Danica Šranková

MANAGING EDITOR

Mgr. Barbora Hrubanová
hrubanova@playboy.sk

EDITORS

Monika Erdöfy, Marek Lomen, Richard Cedzo,
Viktor Schapper, Ján Karašinský, Peter Bielik

REDAKČNÁ PRÍPRAVA ČASOPISU

DTPro Wide, s.r.o.

EXTERNÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Mike Prado, Ana Dias, Mario Gotti, Jano Bocaccio Zemiar,
Mgr. Radoslav Kubiš, Miroslav Rigo, Jozef Benedik, Marcel Hudeček,
Martin Buček, Martin Miko, Anthony Randall, Mark Frazier,
Martin Šebesta, Minchenso Milan

KOREŠPONDENČNÁ ADRESA REDAKCIE PLAYBOY SLOVAKIA

Eurovea Gallery, Crystal Club, Pribinova 10, 811 09 Bratislava

INZERCIA

reklama@playboy.sk, tel.: +421 910 844 814

KOORDINÁTOR PR A REKLAMY

Mgr. Oľga Antošíková
antosikova@playboy.sk

PREDPLATNÉ

predplatne@playboy.sk

PLAYBOY CLUBBING MANAGER

events@playboy.sk, tel.: +421 949 663 883

NÁZORY A PRIPOMIENKY

redakcia@playboy.sk

VYDÁVA

P. K. CORPORATION s.r.o.

Svätoplukova 16791/28, Bratislava - Ružinov 821 08

IČO 47 870 869,

konateľ: Ján Kortiš, Mgr. Barbora Hrubanová

Playboy Enterprises, International

Hugh M. Hefner, Editor-in-Chief U.S. PLAYBOY; SCOTT FLANDERS, Chief Executive Officer;
DAVID ISRAEL, Chief Operating Officer; JIMMY JELLINEK, Editorial Director; MAC LEWIS,
Art Director; REBECCA BLACK, Photo Director; PLAYBOY international publishing;
MIKE VIOLANO, SVP/Content; Rights & Licensing; MARY NASTOS, Publishing Services Manager;
GABRIELA CIFUENTES, Digital Asset Manager; LACEY WON, Editorial Coordinator
Playboy, Playmate, Rabbit Head Design, Playmate of the Year, Femlin and Femlin Design are
marks owned by Playboy Enterprises International, Inc.

© 2009 P. K. Corporation, s. r. o., Košice, ISSN 1336-7277

PODPÍSANÉ ČLÁNKY VYJADRUJÚ NÁZORY AUTOROV A NEMUSIA BYŤ VŽDY TOTOŽNÉ SO
STANOVISKOM VYDAVATEĽSTVA A REDAKCIE. NEVYŽIADANÉ RUKOPISY A OBRAZOVÝ MATERIÁL
NEVRACIAME. KOPÍROVANIE, ĎALŠIE PUBLIKOVANIE ALEBO ROZŠIROVANIE KTOREJKOLIEK
ČASŤI ČASOPISU JE POVOLENÉ LEN S PÍSMENNÝM SÚHLASOM VYDAVATEĽA. OCHRANNÉ
ZNAČKY PLAYBOY, PLAYMATE, RABBIT HEAD DESIGN, PLAYMATE OF THE YEAR, FEMLIN
A FEMLIN DESIGN PATRIA PLAYBOY ENTERPRISES, INC. A ICH VYUŽÍVANIE JE MOŽNÉ IBA NA
ZÁKLADE LICENČNEJ ZMLUVY.INZERČIA VYTVORENÁ Z PODKLADOV DODANÝCH KLIENTOM JE VÝHRADNÝM DUŠEVNÝM
VLASTNÍCTVOM P. K. CORPORATION, S. R. O., A KAŽDÉ ĎALŠIE POUŽITIE MIMO PLATFORMY
ČASOPISU PLAYBOY PODLIEHA OSOBNÉMU PÍSMENNE PODLOŽENÉMU DOHOVORU.

PLAYBOY SLOVAK EDITION (EV 1990/08)

mesačník, 1. vydanie 2014, cena výtlačku 3,99 eura

August 2019, ROČNÍK 22, ČÍSLO 8, VYDÁVA MESAČNE P. K. Corporation, s. r. o.



Dnes veľmi obľúbené pomalé pečenie Low & Slow či údenie je v novom, jedinečnom grile Weber Master-Touch Premium zaistené vďaka prstencu na brikety Char-Ringu s nerezovým difuzérom, ktorý drží palivo pekne pohromade a difúzer tlmí jeho žiar. Mäso tak možno pripravovať pri nízkej teplote, pomaly a dlho, a zabezpečiť si unikátny gurmánsky zážitok - napríklad z thraného bravčového, štavnatého kuraťa či v ústach sa rozpadávajúcích, jedno-ducho dokonalých, rebierok.

Vylepšenia dostali aj prieduchy, ktoré sú teraz nastaviteľné v závislosti od použitej metódy grilovania. Masívny poklop dokonale udržiava vnútornú teplotu a po otvorení drží sám, takže máte voľné obe ruky. Teplotu vám ustráži grilovacia sonda iGrill3, takže sa môžete pokojne venovať inej činnosti.

O držiaku na túto sondu iGrill ani nehovoríme, ten je samozrejmosťou súčasťou tohto dnes už legendárneho grilu, podobne ako rošt s odnímateľným stredom, ktorý môžete nahradiť napríklad panvicou, hrncom alebo iným doplnkom z množstva komponentov Gourmet BBQ Systému od firmy Weber a urobiť si aj polievku, pukance či vafle.

Ak chcete ikonu, vďaka ktorej budete mať v jednom grile ukrytú celú kuchyňu, siahnite po novom Weber Master-Touch Premium vo variante 3v1 – pre perfektné grilovacie zážitky!

GRILOVAŤ,
PIEČŤ
AJ ÚDIŤPre nový gril Weber Master-Touch
Premium 3 v 1 je to hračka!

S kotlovými grilmi Weber sa na celom svete griluje už viac ako 65 rokov a sú klasikou, po ktorej je čoraz väčší dopyt. Výnimočnú kvalitu, 10-ročnú záruku a skvelé vychytávky, ktoré z grilovania robia jedinečný zážitok, ocenia všetci milovníci grilovania. A tohtoročnú novinku budú zbožňovať ešte viac – je tu vylepšená – 3-v-1 – verzia legendárneho grilu: Weber Master-Touch Premium, ktorý dokáže grilovať, piecť a aktuálne aj údiť.

www.weberstephen.sk

Všetko o Playboyi sa dozviete na
www.playboy.skPosielajte nám svoje názory a pripomienky na adresu:
**Eurovea Gallery, Pribinova 10, 341 B
811 09 Bratislava**e-mail: redakcia@playboy.skBudeme sa snažiť maximálne Vám vyhovieť,
veď PLAYBOY je tu pre čitateľov!

Zaslaním nevyžiadanej fotografie, kresby či príspevku na adresu redakcie (poštou alebo e-mailom) autor udeľuje súhlas na to, aby jeho dielo bolo zverejňované, používané, upravované a uchovávané redakciou podľa potrieb. Autor príspevku nesie plnú právnu zodpovednosť za obsah a pôvod svojho diela. Príspevky nie sú honorované. Nároky honorovania príspevkov podliehajú výlučne prípadnej zmluve s autorom. Príspevkové materiály podliehajú súhlasu redakcie. Súhlas je vydaný len tým príspevkom, ktoré neobsahujú reklamu, vulgarizmy, pornografiu či iné obdobne nevyhovujúce materiály a obsahujú meno a priezvisko autora a priložený funkčný kontakt na jeho osobu (adresa, mail, telefón). Redakcia si vyhradzuje právo príspevok odmietnuť. Na udelenie súhlasu neexistuje teda právny nárok a jeho prípadné vymáhanie je tak irelevantné. Nevyžiadané príspevky nevraciam.

Albatross Golf Tour 2019



TOURNAMENTS WITH PASSION



AmbusTravel

Hlavná cena
8dňový ULTRA ALL INCLUSIVE
RIU KAYA Pallazzo Belek TURECKO.



Jägermeister



GOLF
REPORT
magazine



STAV MAT - POPRAD s.r.o.



sodastream

